

## **ESN Helsinki Survival Guide -oppaan laatiminen**

Annika Punkari

Opinnäytetyö  
Matkailun liikkeenjohdon  
koulutusohjelma  
2015



<b>Tekijä</b> Annika Punkari	
<b>Koulutusohjelma</b> Matkailun liikkeenjohto	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> ESN Helsinki Survival Guide -oppaan laatiminen	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 33 + 23
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on auttaa Helsinkiin saapuvia vaihto-opiskelijoita sopeutumaan uuteen ympäristöön. Sopeutumista edistää opiskelijoille laadittu opas, joka tehtiin toimeksiantona ESN Finlandille. Opinnäytetyö aloitettiin syyskuussa 2014 ja se valmistui tammikuun lopussa 2015.</p> <p>Erasmus Student Network (ESN) on voittoa tavoittelematon organisaatio, joka edustaa kansainvälisiä vaihto-opiskelijoita paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Järjestön toiminta perustuu korkeakouluopiskelijoiden vapaaehtoistyölle.</p> <p>Ulkomaanvaihtojen suosio on kasvanut merkittävästi 2000-luvulla. Vaihto-opiskelijoiden kyvyt ja taidot kehittyvät monipuolisesti ulkomaanjakson aikana ja korkeakoulut hyötyvät opiskelijaliikkuvuuden tuomasta kansainvälisyydestä.</p> <p>Ulkomaanjaksollaan opiskelija kohtaa uuden kulttuurin ja sen määräävät käsitykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä sekä normaalista ja epänormaalista. Vierias ympäristö laukaisee kulttuurisokin, joka syntyy odotusten ja todellisuuden ristiriidasta. Hankalat tilanteet monikansallisissa ryhmissä saavat yleensä alkunsa kulttuurien välisistä eroista.</p> <p>Suomi on kiinnostava matkakohde muun muassa luonnon, hiljaisuuden ja harvinaisen kielensä ansiosta. Helsinki on Suomen arvokkain matkakohde tuottaen noin puolet koko maan matkailualan liikevaihdosta. Nuoret ovat alalla suuri asiakassegmentti ja heille markkinoidaan Helsinkiä yleisten, autenttisten, edullisten ja luovien kohteiden kautta.</p> <p>Koko ESN Helsinki Survival Guide -oppaan sisältö on toteutettu Helsingin korkeakoulujen vaihto-opiskelijoiden ja Helsingin ESN-aktiivien toivomusten mukaisesti. Opas pitää sisällään Suomeen tulevalle opiskelijalle tärkeitä käytännön asioita sekä tietoa Helsingin nähtävyyksistä ja tapahtumista. Työ on tuotettu Adobe InDesign -taitto-ohjelmalla ja opas on suunniteltu sähköiseksi versioksi, joten sisältö toimii parhaiten PDF-muodossa.</p> <p>Opas arvioitiin Haaga-Helian uusille vaihto-opiskelijoille lähetetyn kyselyn ja Helsingin ESN-aktiivien palautteiden pohjalta. Opasta kehitettiin ulkoasultaan hienoksi, selkeäkieleiseksi ja sisällöltään kattavaksi. Tuotos tarjoaa palautteiden mukaan erinomaiset tiedot kohderyhmälleen, joten oppaan voisi sanoa auttavan ulkomaisia opiskelijoita uuteen ympäristöön sopeutumisessa. Näin ollen työ on täyttänyt opinnäytteelle asetetut tavoitteet.</p>	
<b>Asiasanat</b> opiskelijavaihto, kulttuuri, kulttuurisokki, Helsinki, oppaat	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Erasmus Student Network.....	3
2.1	Historia .....	3
2.2	Toiminta.....	3
2.3	Organisaation tasot.....	4
3	Vaihto-opiskelu.....	6
3.1	Memo©-tutkimus.....	6
3.2	Hyödyt opiskelijalle .....	6
3.3	Liikkuvuuden vaikutus korkeakouluihin .....	8
3.3.1	Liikkuvuuden hyödyt.....	8
3.3.2	Kansainvälisyys .....	9
4	Kulttuurien välinen vuorovaikutus.....	11
4.1	Kulttuuri.....	11
4.2	Kulttuurisokki .....	12
4.3	Monikulttuurisen ryhmän ohjaus.....	15
5	Helsinki matkakohteena .....	16
5.1	Matkailu Helsingissä .....	16
5.2	Helsingin suosituimmat käyntikohteet .....	17
5.3	Nuoret matkailijat .....	19
6	ESN Helsinki Survival Guide -oppaan laatiminen .....	21
6.1	Suunnittelu.....	21
6.2	Toteutus.....	23
6.3	Arviointi .....	24
7	Pohdinta.....	26
	Lähteet .....	28
	Liitteet.....	34
	Liite 1. Ominaisuuksiin, käyttäytymiseen ja asenteisiin liittyvät memo©-tekijät .....	34
	Liite 2. Kyselylomake vaihto-opiskelijoille .....	35
	Liite 3. Kyselylomake Helsingin ESN-paikallisjärjestöjen hallituksille .....	37
	Liite 4. Arviointilomake .....	39
	Liite 5. ESN Helsinki Survival Guide .....	40

# 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota englanninkielinen opas Helsinkiin saapuville vaihto-opiskelijoille. Tietoperustan olen kuitenkin kirjoittanut suomeksi koulutusohjelmani kielen mukaan. Oppaan tavoitteena on auttaa opiskelijoita sopeutumaan uuteen kotikaupunkiinsa jakamalla tietoa Helsingin nähtävyyksistä ja tapahtumista sekä käytännön asioista.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on ESN Finland, joka on osa Euroopan suurinta opiskelijajärjestöä, Erasmus Student Networkia. ESN Finland pitää huolta kansainvälisen organisaation toiminnasta Suomessa avustamalla taloudellisesti ja hallinnollisesti 16:ta Suomessa toimivaa paikallisjärjestöä. Paikallisjärjestöistä neljä sijaitsee Helsingin alueella ja ne huolehtivat Aalto-yliopistoon, Haaga-Helia ammattikorkeakouluun, Helsingin yliopistoon sekä Metropolia Ammattikorkeakouluun saapuvista vaihto-opiskelijoista. Koska oppaassa on paljon tietoa Erasmus Student Networkista ja sen järjestämistä tapahtumista, kohderyhmäksi on valittu edellä mainittujen neljän korkeakoulun vaihto-opiskelijat.

Olen toiminut Haaga-Helia ammattikorkeakoulun ESN-paikallisjärjestön hallituksessa tukoordinaattorina kaksi lukukautta vuonna 2014. Vuoden aikana huomasin vaihto-opiskelijoilla olevan monia ongelmia, joihin osasi vastata vain vaihto-opiskelijatoiminnassa pidemmän aikaa mukana olleet henkilöt. Koska hallituksen työntekijät vaihtuvat vuosittain ja joskus jopa useammin, ulkomaisten opiskelijoiden kaipaama tieto häviää aina kokeneen hallituslaisen jättäessä asemansa.

Oppaan sisällön on tarkoitus vastata vaihto-opiskelijoiden yleisimpiin kysymyksiin. Tarpeeksi monipuolinen opas säästäisi ESN-paikallisjärjestössä työskentelevien hallituslaisten aikaa ja olisi helppo tiedonhakukanava ulkomaisille opiskelijoille.

Opinnäytetyöni aihe vastaa opiskelemaani alaa mainiosti. Kansainvälisyys on suuressa roolissa Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa ja varsinkin matkailun liikkeenjohdon koulutusohjelmassa. Työskentelyni Erasmus Student Networkissa on kehittänyt johtamistaitojani ja olen luonut kontakteja ympäri maailman.

Tämän työn tietoperusta pohjustaa ESN Helsinki Survival Guide -oppaan aiheita ja sen laatimiseen vaadittuja tietoja. Kerron aluksi tietoperustassa Erasmus Student Network -organisaatiosta, joka on keskeisessä osassa oppaan sisällössä. Luvussa esitellään myös

työni toimeksiantaja, jonka yhtenä tehtävänä on tukea Helsingin paikallisjärjestöjen toimintaa. Pyrin osallistumaan tähän omalta osaltani laatimalla oppaan paikallisjärjestöjen tueksi.

Seuraavaksi käsittelen oppaan kohderyhmän tärkeyttä tutkimalla, minkälaisia taitoja ulkomaanvaihto kehittää opiskelijassa ja miten korkeakoulut hyötyvät kansainvälistymisestä. Kulttuuri ja uudessa ympäristössä puhkeava kulttuurisokki ovat keskeisiä käsitteitä kansainvälisessä vuorovaikutuksessa. Käyn tietoperustassa läpi myös monikulttuurisen ryhmän ohjaukseen liittyviä ongelmia, joka on koulutusohjelmaani ajateltuna kiinnostava aihe ja liittyy läheisesti Erasmus Student Networkin toimintaan ja oppaan laatimiseen.

Ennen empiiristä osiota käyn läpi Helsingistä kertovia tekstejä ja tilastoja tietopaketin koamista varten. Tutkin samassa luvussa nuoria matkailijoita, joihin kuuluvat ikänsä puolesta Helsinkiin saapuvat vaihto-opiskelijat.

Lopuksi raportin empiirisessä osiossa kerron ESN Helsinki Survival Guide -oppaan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista omin sanoin. Käytän oppaan suunnitteluun ja arviointiin kyselyä, jossa pyydetään myös joitain avoimia vastauksia.

## **2 Erasmus Student Network**

Erasmus Student Network (ESN) on voittoa tavoittelematon kansainvälinen organisaatio ja myös koko Euroopan suurin opiskelijajärjestö. Järjestö kehittyy ja laajenee jatkuvasti ja sen vuosittainen kasvuvauhti on ollut 12 prosenttia vuodesta 2005 alkaen. Järjestö edustaa kansainvälisiä opiskelijoita ja auttaa heitä ymmärtämään eri kulttuureita ja kehittämään itseään. Koko toiminta perustuu korkeakouluopiskelijoiden vapaaehtoistyölle. (Erasmus Student Network b; Erasmus Student Network c.)

ESN toimii paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Vapaaehtoisia organisaation toimintaan osallistuvia jäseniä, eli ESN-aktiiveja, on yhteensä 13 500. Aktiivit toimivat 452 paikallisjärjestössä 37:ssä eri maassa. Järjestön palveluja käyttää noin 180 000 vaihto-opiskelijaa vuodessa. (Erasmus Student Network AISBL 2014, 22–23.)

### **2.1 Historia**

Erasmus-vaihto-ohjelma syntyi vuonna 1987, jolloin liikkuvuutta korkeakoulujen välillä tehostettiin Euroopassa. Ohjelman tarkoituksena oli antaa opiskelijoille mahdollisuus suorittaa osa opinnoista ulkomailla. (Erasmus Student Network a.)

Kaksi vuotta Erasmus-ohjelman käynnistämisen jälkeen 32 vaihto-opiskelijaa kutsuttiin arviointiin, jonka ansiosta Erasmus Student Network päätettiin perustaa. ESN halusi ratkaista vieraassa maassa kohdatut ongelmat ja jo tuolloin verkoston tarkoituksena oli tarjota paikallisten opiskelijoiden apua saapuville vaihto-opiskelijoille. Ensimmäinen Erasmus Student Network -nimitystä kantava paikallisjärjestö perustettiin Alankomaihin. Jo viiden vuoden kuluttua organisaatioon kuului 60 paikallisjärjestöä ympäri Eurooppaa ja joka vuosi uusia jäseniä liittyi opiskelijajärjestön verkostoon. (Erasmus Student Network a.)

Uusi teknologia on mahdollistanut paikallisjärjestöjen yhteistyön ja toistuvat tapaamiset ovat vahvistaneet jäsenten välisiä suhteita. Vaihto-ohjelmien lisääntyessä ESN on alkanut toimia myös Aasiasta ja Amerikan mantereelta saapuvien vaihto-opiskelijoiden tukena. (Erasmus Student Network a.)

### **2.2 Toiminta**

Erasmus Student Networkin pääkohderyhmä on uudet vaihto-opiskelijat, jotka usein kohtaavat ongelmia ja saattavat kokea itsensä hylätyiksi uudessa ympäristössä. ESN:n paikallisjärjestöt auttavat vaihto-opiskelijoita opiskeluympäristöön sopeutumisessa, sosialisoi-

tumisessa ja käytännön asioissa. Vaihto-opiskelijoille järjestetään erilaisia tapahtumia kulttuuriin ja yhdessäoloon liittyen, kuten matkoja, elokuvailtoja ja juhlia. ESN tukee myös kotikansainvälistymistä tarjoamalla kokemuksia niille opiskelijoille, joilla ei ole mahdollisuutta ulkomaanvaihtoon. (Erasmus Student Network b.)

Erasmus Student Networkin tavoitteista ja periaatteista pidän tärkeimpinä seuraavia:

- Toiminta edistää kansainvälisten opiskelijoiden integraatiota.
- Kansainvälisten opiskelijoiden tarpeita ja oikeuksia edustetaan paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla.
- Opiskelijoita motivoidaan suorittamaan opintoja ulkomailla.
- Vaihtokaudelta saapuvia opiskelijoita autetaan sopeutumaan kotimaahansa uudestaan.
- Järjestö välittää jäsenistään. (Erasmus Student Network b.)

Kansainvälinen ympäristö on tärkeä myös ulkomaanvaihdosta palaavalle opiskelijalle. Monesti kotimaahansa palaava haluaa mukaan ESN:n toimintaan, koska vaihto-opiskelukokemus on ollut miellyttävä tai opiskelija olisi kaivannut enemmän apua ulkomaanjaksolaan. Vaihhdossa olleet opiskelijat ymmärtävät muita paremmin vieraan ympäristön haasteet, joten ulkomaankokemuksesta on hyötyä saapuville vaihto-opiskelijoille. (Erasmus Student Network b.)

Organisaation visio on yhteiskunnan rikastuttaminen kansainvälisten vaihto-opiskelijoiden avulla. Verkosto tarjoaa mahdollisuuksia kulttuuriseen ymmärrykseen ja itsensä kehittämiseen ”opiskelijat auttavat opiskelijoita” -periaatteella. (Erasmus Student Network b.)

Erasmus Student Network (b) pitää tärkeänä:

- yhtenäisyyttä, joka syntyy monimuotoisessa ryhmässä
- ”opiskelijat auttavat opiskelijoita” -periaatetta
- ystävyyttä ja kunnioitusta
- kansainvälisyyttä jokapäiväisessä elämässä
- rakkautta Eurooppaa kohtaan ja sen rauhaa, sekä kulttuurien välistä vaihdantaa
- avoimuutta ja suvaitsevaisuutta.

### **2.3 Organisaation tasot**

Vuonna 2005 Brysselistä tuli organisaation pääkonttori, jossa ESN Internationalin hallitus, sihteeristö ja harjoittelijat työskentelevät täysipäiväisesti (Erasmus Student Network a). Hallituksen jäsenillä on omat vastuualueensa, jotka liittyvät esimerkiksi kirjanpitoon, tiedotukseen tai yhteistyösuhteisiin.

Kansainvälisellä tasolla kehitetään erilaisia projekteja, joista sain tietoa ESN:n kansallisessa koulutustapahtumassa. Projekteista esimerkkeinä ovat ESN aktiivien koulutusohjelma Eduk8, Erasmus in Schools ja SocialErasmus. Erasmus in Schools -projektissa vaihto-opiskelija kertoo opiskelukokemuksestaan vieraassa maassa, opettaa äidinkieltään tai esittelee omaa kulttuuriaan paikallisessa ala- tai yläkoulussa. SocialErasmus auttaa vaihto-opiskelijoita osallistumaan vapaaehtoistyöhön, kuten verenluovutukseen ja puiden istutukseen. Projektin avulla vaihto-opiskelija jättää positiivisen jäljen yhteiskuntaan.

ESN Finland on organisaation kansallinen taso Suomessa ja sen hallitus valitaan vuosittain kokouksessa, johon kutsutaan kaikki maan 16 paikallisjärjestöä. Hallituksessa työskentelevät puheenjohtaja, varapuheenjohtaja, Suomen edustaja, Suomen paikallisjärjestöjen edustaja, kirjanpitäjä sekä verkkosivuston ylläpitäjä (ESN Finland 2014). Kansallinen taso hankkii yhteistyökumppaneita, tapaa opiskelijajärjestöjä, järjestää tapahtumia ja tukee Suomen eri kaupungeissa toimivia paikallisjärjestöjä taloudellisesti ja hallinnollisesti (ESN Finland).

Helsingissä toimii neljä Erasmus Student Networkin paikallisjärjestöä, joita ovat ESN Aalto, ESN HELGA, ESN Metropolia ja ESN Uni Helsinki. Järjestöt edustavat vaihto-opiskelijoita, jotka saapuvat Aalto-yliopistoon, Haaga-Helia ammattikorkeakouluun, Metropolia Ammattikorkeakouluun ja Helsingin yliopistoon. Vuonna 2013 näihin neljään korkeakouluun saapui yli kolmeksi kuukaudeksi yhteensä 2 620 vaihto-opiskelijaa (Garam 2014, 6–7).



### **3 Vaihto-opiskelu**

Opiskelijaliikkuvuus on kasvanut 2000-luvulla yli kahdeksan prosenttia vuosittain (Turunen 2007, 11). Suomi on yksi suosiotaan lisännyt vaihtokohde, joka vastaanotti yli kolmen kauden opiskelijavaihtoon lähes 10 000 korkeakouluopiskelijaa vuonna 2013. Useimmat Suomeen saapuneista opiskelijoista olivat kotoisin Saksasta, Ranskasta, Espanjasta ja Italiasta. Jopa 80 prosenttia Suomen kansainvälisistä vaihto-opiskelijoista saapui Euroopasta. Pikkuhiljaa Aasiasta tulevien opiskelijoiden määrä kuitenkin kasvaa ja Euroopasta tulevien pienenee. (Garam 2014, 3–4.)

Yleisin vaihto-ohjelma vuonna 2013 oli Erasmus, jota hyödynsi 71 prosenttia Suomeen saapuneista opiskelijoista. Myös korkeakoulujen omat sopimukset, free mover -liikkuvuuspalvelu ja CIMOn stipendit olivat suosittuja. (Garam 2014, 3–4.)

#### **3.1 Memo©-tutkimus**

Vaihtoon lähtevien opiskelijoiden erilaisuutta ja vaihtokauden vaikutuksia selvitetään memo©-tutkimuksen avulla. Tutkimuksessa mitataan henkilön käyttäytymistä ja asenteita kymmenen memo©-tekijän avulla, jotka ovat itsevarmuus, suvaitsevaisuus, usko omiin kykyihin, sosiaalisuus, tarmokkuus, uteliaisuus, tyyneys, päättäväisyys, väittelytaito sekä sinnikkyys (liite 1). (CHE Consult, 2–3.) Piirteiden voimakkuus pisteytetään ja tuloksien avulla arvioidaan, kuinka hyvät mahdollisuudet opiskelijalla on sopeutua uuteen oppimisympäristöön. Jos testissä saa korkeat pisteet, kertoo se hyvistä taidoista vastata kohde- maan haasteisiin. Matalat pisteet puolestaan osoittavat opiskelijan tarvitsevan tukea vieras- ympäristössä. (Leichsenring, Brandenburg, Engels & Kreft 2012, 7.) Liitteestä 1 näkee tarkemmin, mitä korkeat ja matalat pisteet eri piirteissä kertovat henkilöstä.

Koska tutkimus suoritetaan sekä ennen vaihtojakson alkua että sen jälkeen, saadaan kymmenen memo©-tekijän tuloksia vertailemalla selville opiskelijan uudet taidot, opit ja muut muutokset. (Leichsenring ym. 2012, 3.) Tutkimuksen tietojen avulla korkeakoulujen tukipalveluja voidaan kehittää oikeaan suuntaan sekä parantaa opiskelijavaihdon laatua ja tehokkuutta (CHE Consult, 2–3).

#### **3.2 Hyödyt opiskelijalle**

Ulkomaille tutkintoaan kokonaan tai osittain suorittamaan lähtevät opiskelijat poikkeavat muista opiskelijoista monin eri tavoin. Eroavaisuuksia löytyy motivaatiosta, kyvyistä ja taidoista, henkilökohtaisista ominaisuuksista sekä sosioekonomisesta taustasta. Opiskelija- vaihtoon lähteviltä vaaditaan motivaatiota ja hyvää taloudellista tilannetta, koska koulun

hyväksymiskriteerit ovat usein tiukat ja ulkomailla opiskeluun liittyy lisäkustannuksia. (Saarikallio-Torp & Wiers-Jenssen 2010, 28.)

Euroopan komissiolle teetetyssä tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijavaihtoon lähtevät haluavat kehittää sopeutumiskykyään ja parantaa asemaansa ulkomaisilla työmarkkinoilla. Vaihto-opiskelun ja työllisyyden suhdetta on tutkittu haastatteluiden ja kuuden työelämälle tärkeimmän memo©-tekijän avulla, joita ovat itsevarmuus, suvaitsevaisuus, tarmokkuus, uteliaisuus, tyyneys ja päättäväisyys. (European Union 2014, 15, 74–75.)

Kuutta memo©-tekijää mitattaessa huomattiin, että vaihto-opiskelijat saivat selvästi korkeammat tulokset vertailuryhmään nähden jo ennen ulkomaille lähtöään ja ero tuloksissa vain kasvoi vaihtokauden jälkeen. Luonteenpiirteet muuttuivat joka toisella vaihto-opiskelijalla ja he kehittyivät positiivisesti kyvyssään toimia monikulttuurisessa ympäristössä sekä erityisesti työelämälle tärkeissä taidoissa. (European Union 2014, 80–81, 84.) Lisäksi 99 prosenttia korkeakoulujen henkilökunnasta huomasi Erasmus-opiskelijoiden merkittävän kehityksen sopeutumiskyvyssä ja itsevarmuudessa (European Union 2014, 17). Tuloksista pääteltiin, että ulkomailla opiskelu muuttaa henkilön ajattelutapaa suuresti ja on tehokas tapa parantaa opiskelijan asemaa työmarkkinoilla (European Union 2014, 84).

Työelämän tutkimukset tukevat memo©-työkalun avulla saatuja positiivisia tuloksia. IES Abroad vertaili collegesta valmistuneita opiskelijoita ja huomasi, että opintojensa aikana vaihdossa olleista 90 prosenttia työllistyi jo puolessa vuodessa. Vertailun vuoksi ainoastaan kotikoulussaan opiskelleista hieman alle puolet oli päässyt töihin vuoden jälkeen valmistumisesta. (Cook-Anderson 2012, 11.) Vaihto-opiskelun hyödyt myös ulottuvat pitkälle, jopa viiden vuoden jälkeen valmistumisesta kotikouluihinsa jääneet ovat useammin työttöminä ja kokevat myös kaksi kertaa useammin pitkäaikaistyöttömyyden kuin ulkomailla opiskelleet. (European Union 2014, 134.)

Juusolan mukaan opiskelijan ominaisuuksien kehittymisen lisäksi työllisyyttä edistää ulkomaanvaihdon aikana solmitut ystävyyssuhteet. Ammatillisten verkostojen avulla pidetään yhteyttä vanhoihin kontakteihin ja luodaan uusia, jotka parantavat mahdollisuuksia työelämässä. (Juusola 2009, 4–5.)

Airaksen, Saarisen & Turunen-Zwingerin (2014) mukaan Suomalaisten työnantajien tulisi arvostaa enemmän kansainvälistä osaamista, koska se vaikuttaa suuresti yritysten ja organisaatioiden menestykseen ja kilpailukykyyn (Airas, Saarinen & Turunen-Zwinger 2014). Vaihto-opiskelusta on suomalaisilla työmarkkinoilla yleensä hyötyä vain silloin, kun

kohdemaan opetustaso on ollut poikkeuksellisen hyvä. Yhtenä syynä tähän ajattelutapaan on suomalaisen koulutuksen suuri arvostus. (Garam 2005, 34–37.)

Rekrytointivaiheessa kansainvälisiä kokemuksia tulkitaan Suomessa kuten muutakin aktiivista toimintaa. Jos työnhakijat ovat keskenään tasavertaisia, saattaa ulkomailla opiskelulla olla etulyöntiasema. (Garam 2005, 46–48.) Myös ympäri Eurooppaa on huomattu, ettei vaihto-opiskelu tee suurempaa vaikutusta työnantajaan. Vaihto-ohjelmat ovat nykypäivänä niin suosittuja, että monilla työnhakijoilla on saman tyyppinen opiskelutausta. (Kallio 2009, 52.)

Ulkomaanvaihto vaikuttaa työelämätaitojen lisäksi myös positiivisesti opiskelijan henkiseen kasvuun, sopeutumiskykyyn ja stressinsietoon sekä laajentaa näkökulmia. Kotimaahansa palatessaan opiskelijan on mahdollista ymmärtää paremmin omaa kulttuuriaan ja jopa oppia uutta itsestään. (Education Abroad, 15; Garam 2005, 35–37.)

Ulkomailla opiskellessa varsinkin kielitaito kehittyy. Vaikka vierasta kieltä osaisi teoriassa puhua, on käytännön tilanteissa kommunikoinnilla suuri vaikutus opiskelijan taitoihin. Kanssakäymisten myötä tilanteissa toimiminen myös muilla vierailla kielillä helpottuu. Kommunikaatio monikansallisessa ympäristössä kehittää samalla sosiaalisia taitoja ja kulttuurien ymmärrystä. (Garam 2005, 35–37.)

### **3.3 Liikkuvuuden vaikutus korkeakouluihin**

Opiskelijoiden tietojen ja taitojen karttuminen on varmasti positiivinen asia korkeakoululle, mutta liikkuvuus tuo mukanaan myös muita hyötyjä. Koulut kansainvälistyvät ja solmivat arvokkaita yhteistyökumppanuuksia muiden instituutioiden kanssa. Osa oppilaitoksista myös hyötyy taloudellisesti ulkomaisista opiskelijoista.

#### **3.3.1 Liikkuvuuden hyödyt**

Liikkuvuuden rahallisesta arvosta vastaanottajamaalle ei ole tarkkoja tietoja, mutta ulkomaisten opiskelijoiden tiedetään olevan englantia puhuville maille erittäin tärkeä tulonlähde. Esimerkiksi Uudessa Seelannissa korkeakoulutus sijoittuu kolmanneksi tärkeimmäksi vientituotteeksi. (Turunen 2007, 12.)

Juusolan (2009, 4–5) mukaan vaihto-opiskelua on hankaloittanut koulujen tarjoamien kurssien erilaisuus, jonka seurauksena oman korkeakoulun opintoja on ollut haastavaa korvata ulkomailla hankituilla opintopisteillä. Mahdollisuutta sujuvaan ulkomaanvaihtoon on kuitenkin parannettu, josta kertoo tuore, vuoden 2013 tutkimus. Suomesta lähteneistä

vaihto-opiskelijoista 70 prosenttia sai hyväksyttyä kaikki ulkomaanjaksolla suoritettut opintopisteet suomalaiseen tutkintoon. Ainoastaan kolmella prosentilla opiskelijoista ulkomaan opintoja ei hyväksytty tai niitä ei edes suoritettu lainkaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 33.)

Nykypäivän lisääntynyt liikkuvuus on tiivistänyt yhteistyötä Euroopassa ja muodostanut aidosti kansainvälisen korkeakouluyhteisön. (Juusola 2009, 4–5.) Yhteistyön tuloksena on syntynyt opintopistejärjestelmä ECTS, European Credit Transfer and Accumulation System, joka otettiin käyttöön vuonna 2005 opiskelijaliikkuvuuden helpottamiseksi. Järjestelmän avulla eri korkeakoulujen kurssit ovat vertailukelpoisempia. (Lähdeniemi 2009, 40.)

Yhteisen opintopistejärjestelmän lisäksi oppilaitokset ovat joutuneet muuttamaan opintosuunnitelmaansa ja kurssien sisältöä vastaamaan paremmin eri kulttuuri- ja kielitaustaisten opiskelijoiden tarpeita. Seurauksena korkeakoulut ovat houkuttelleet yhä enemmän opiskelijoita ulkomailta. (European Union 2014, 184.)

### **3.3.2 Kansainvälisyys**

Globalisaatio ja siirtyminen tietovaltaiseen talouteen ovat kasvattaneet korkeakoulutuksen kysyntää ja vauhdittaneet koulujen kansainvälistymistä (Turunen 2007, 11). Internetin ja kehittyneen teknologian avulla tieto kulkee nopeammin, luotettavammin ja tehokkaammin kuin aikaisemmin. Tiedon saatavuus mahdollistaa tutkimuksen, opetuksen ja oppimisen uudet menetelmät ja tuo globaalin näkökulman opetustarjontaan ja -suunnitelmaan. Jotkut ilmiöt, kuten laajalle levinneet poliittiset ja taloudelliset epävakaudet, vaikuttavat positiivisesti muiden maiden kansainvälisyyteen kannustaen paikallisia opiskelijoita ulkomaanvaihtoon. (Gibbs & Maringe 2008, 85–86).

Usealla korkeakoululla on kansainvälistymisstrategia, joka auttaa kehittämään palveluja oikeaan suuntaan alati muuttuvassa ympäristössä. Kansainvälisen yhteistyön avulla Suomen korkeakoulut haluavat parantaa laatuaan ja kasvattaa rahoitusta yhteisiin hankkeisiin. Koulut haluavat myös osallistua ja vaikuttaa koulutuksen, tieteen ja teknologian muutoksiin kansainvälisten foorumien tasolla. (Turunen 2007, 10, 14.) Hannulan ja Turusen (CIMO 2014; Turunen 2007, 11) mukaan kansainvälinen yhteistyö on jopa välttämättömyys Suomen kokoiselle maalle.

Koska liikkuvuus näyttäisi olevan tehokkain tapa kansainvälistyä, opiskelua kotimaan rajojen ulkopuolella pyritään jatkuvasti lisäämään koko Euroopassa (Juusola 2009, 4). Erasmus-vaihto-ohjelma on jo tähän mennessä saavuttanut suuren suosion ja on tärkeässä

roolissa korkeakoulujen kansainvälistymisessä. Erasmus-kautta ulkomaille on lähtenyt jo yli kolme miljoonaa vaihto-opiskelijaa vuoden 1987 ja lukuvuoden 2012–2013 välillä. (European Union 2014, 61, 184.)

Erään tutkimuksen mukaan korkeakoulujen ilmapiiri muuttuu kansainvälistymisen myötä avoimemmaksi, idearikkaammaksi ja kulttuuriltaan monimuotoisemmaksi. Saapuvat vaihto-opiskelijat ovat hyödyksi paikallisille avartaen näkökulmia liittyen oppimiseen ja elämään ylipäättänsä. (European Union 2014, 184.) Vastaanottavan korkeakoulun tulisi puolestaan tarjota opiskelijalle tietoa kohdemaasta, sen kulttuurista, taloudesta ja historiasta. Näiden tietojen avulla opiskelijan sopeutuminen uuteen ympäristöön helpottuu ja vaihto-opiskelija muuttuu matkailijasta osaksi paikallista yhteiskuntaa. (Education Abroad, 15.)

## 4 Kulttuurien välinen vuorovaikutus

Dragunsin mukaan eri kulttuureista saapuvien opiskelijoiden kanssa on haastavampaa ja kuluttavampaa työskennellä ja toiminta on usein kokemusperäisempää (Moule 2012, 226). Vaihto-opiskelijoiden parissa työskennellessä on hyvä ymmärtää kulttuurien eroja ja uudessa ympäristössä puhkeavaa kulttuurisokkia.

### 4.1 Kulttuuri

Jo syntyessään ihminen kuuluu johonkin kulttuuriin ja sisäistää hyvin nopeasti elinympäristössään vallitsevat käsitykset hyvästä ja pahasta, oikeasta ja väärästä sekä normaalista ja epänormaalista (Lewis 2006, 17). Dealin & Princen (2007, 7) mukaan kulttuuri vaikuttaa siihen, millaisessa vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenet toimivat keskenään. Koska eri kulttuuriryhmien käsitykset eroavat toisistaan, vuorovaikutustilanteissa ei aina välttyä ristiriidoilta (Lewis 2006, 17).

Hopkinsin mukaan kulttuuri muodostuu henkilön ulkoisesta käyttäytymisestä, arvomaailmasta ja havainnointikyvystä. Eri kulttuuriympäristössä vierailevan ihmisen on mahdollista muuttaa käyttäytymistään uuteen ympäristöön sopivammaksi. Muutoksen kohteena ovat esimerkiksi tervehtimistavat, täsmällisyys tai tunteiden ilmaisu. Monikulttuurinen ryhmä ei kuitenkaan toimi saumattomasti, jos sen jäsenet muuttavat ainoastaan ulkoisia tapojaan. Toimivuuden kannalta on olennaista, että osapuolet ymmärtävät toistensa arvot ja käytöksen syyt. Vieraan kulttuurin arvomaailmaan tutustuminen mahdollistaa oikealla tavalla reagoinnin eri tilanteisiin. Toiminnan jälkeen visuaalinen havainnointikyky kertoo, onko vuorovaikutustilanteessa käyttäytynyt oikein vai väärin. (Hopkins 2009, 22–25.)

Hofstede on samaa mieltä Hopkinsin kanssa arvojen merkityksestä kulttuurille. Hofstede vertasi eri kansoja laajassa, yli kuusikymmentä maata kattavassa kansallisten kulttuurien tutkimuksessa (Clearly Cultural). Vertailussa ilmeni, että yhteiskunnat eroavat toisistaan varsinkin neljässä osa-alueessa, jotka ovat epätasa-arvon sieto, suhtautuminen epävarmuuteen, yksilön suhde primaariryhmäänsä sekä odotukset pojaksi tai tytöksi syntyneen tunne-elämälle. Näistä osa-alueista Hofstede muodosti teoriansa ”neljä kansallisen kulttuurin ulottuvuutta”, joihin kuuluvat valtaetäisyys, epävarmuuden sietäminen, yksilöllisyys/kollektiivisyys ja maskuliinisyys/feminiinisyys. Myöhemmin teoriaan on lisätty myös muita ulottuvuuksia, kuten aikaorientaatio ja hemmottelu/pidättyväisyys. (Hofstede & Hofstede.)

Valtaetäisyys kertoo, missä määrin organisaation tai instituution heikoin osapuoli hyväksyy ja olettaa vallan olevan jakautunut epätasaisesti. Yhteiskuntaan muodostunut epätasa-arvo on yhteisesti hyväksytty, koska se ei ole määritelty ainoastaan vallanpitäjien toimesta. Valtaetäisyys on suuri Latinalaisessa Amerikassa, Aasiassa ja Afrikassa, pienempi Anglo-Amerikassa ja germaanisissa maissa. (Hofstede & Hofstede.)

Uudet ja yllättävät tilanteet koetaan epämukavina kulttuureissa, joissa epävarmuuden tunnetta vältellään, jonka vuoksi maissa on tiukat lait ja säännöt. Epävarmuutta siedetään hyvin Anglo-Amerikassa, Pohjoismaissa ja Kiinassa, huonommin Latinalaisessa Amerikassa, Japanissa ja saksaa puhuvissa maissa. (Hofstede & Hofstede.)

Yksilöllisyys ja kollektiivisuus kertovat yhteiskunnan jäsenten välisistä suhteista. Kollektiivisissa yhteisöissä jäsenet ovat isoissa ryhmissä tiiviisti yhteydessä toisiinsa, individualistisissa yhteisöissä yksilö huolehtii vain itsestään ja omaisistaan. Yksilöllisyys vallitsee teollisuus- ja länsimaissa. (Hofstede & Hofstede.)

Feminiinisyys kertoo yhteiskunnan pehmeistä arvoista, kuten nöyryydestä ja huolenpidosta. Maskuliinisuus puolestaan osoittaa päättäväisyyttä ja kilpailuhenkeä. Maskuliinisuutta esiintyy paljon Japanissa, joissain Euroopan maissa ja Anglo-Amerikassa, vähemmän Pohjoismaissa ja osassa Latinalaisen Amerikan ja Aasian maita. (Hofstede & Hofstede.)

Maiden sijoitukset kaikissa neljässä ulottuvuudessa ovat pysyneet vakaina vuosikymmeniä, vaikka Hofstede keräsi tutkimusmateriaalinsa vuosien 1967 ja 1973 välillä. Syynä ovat mittaustulosten suhteellisuus ja globalisaatio. Tapahtumat, jotka muovaavat kokonaista kulttuuria, ovat yleensä niin vahvoja, että ne vaikuttavat muihinkin kulttuureihin samanaikaisesti. Seurauksena maat säilyttävät suhteelliset sijoituksensa Hofsteden neljällä osa-alueella. (Hofstede & Hofstede.)

## **4.2 Kulttuurisokki**

Opiskelija kohtaa uuteen ympäristöön saapuessaan vieraan kulttuurin ja sen mukana toisenlaiset toimintatavat, normit, käyttäytymissäännöt sekä arvomaailman (Opetushallitus 2011, 4). Uuden kulttuurin kohtaaminen on epämieluisa yllätys tai sokki, joka syntyy odotusten ja todellisuuden ristiriidasta. Kulttuurisokki ei ole heikkous, eikä sen kokeminen tarkoita, ettei pärjäisi kansainvälisessä ympäristössä. Kulttuurisokin kokeminen on täysin normaalia ja se on osa sopeutumisprosessia. (Marx 2001, 5.)

Kaikki kulttuuriset yhteentörmäykset syntyvät siitä ajatuksesta, että kaikki ovat samanlaisia. Toiseen maahan matkustaessaan ihmiset kuvittelevat käyttäytyvänsä niin kuin paikalliset ja olettavat paikallisilla olevan samanlaiset käyttäytymistavat kuin heillä. Syy tähän vääristyneeseen ajatteluun on yksinkertainen – useimmat henkilöt ovat eläneet koko elämänsä saman kulttuurin ympäröimänä, jonka vuoksi odottavat ihmisten olevan sellaisia kuin omassa kotimaassaan. (Storti 2007, 66.)

Varsinkin toisistaan poikkeavat arvokäsitykset saavat kulttuurienväliset kanssakäymiset epäonnistumaan (Storti 2007, 25). Epäonnistumisella Storti (2007, 26) ja Marx (2001, 5) tarkoittavat hämmentymistä, turhautumista tai epämukavuutta, jonka saa aikaan uusi ja erilainen ympäristö.

Marxin tutkimuksesta selvisi, että suurin osa ulkomaille lähtevistä kokee kulttuurisokin kestävänsä viisi viikkoa ja yleisimmät oireet ovat yksinäisyys, ahdistuneisuus, työsuorituksen heikkeneminen, avuttomuus sekä korkea energiataso. Energiatason nousu johtuu hermostuneisuudesta ja muuttuneista olosuhteista. (Marx 2001, 7.) Ulkomaalaisen kohtaaminen vaikuttaa myös paikallisiin, mutta eniten vahinkoa yhteentörmäys aiheuttaa uudessa ympäristössä oleskelevalle henkilölle. Vaikka paikalliset suuttuvat ja ärsyntyvät vieraista tavoista, matkailija kuitenkin kärsii seuraukset ja jää helposti ulkopuoliseksi. (Storti 2007, 41.)

Pahimmassa tapauksessa kulttuurien yhteentörmäyksen seurauksena osapuolet kääntyvät toisiaan vastaan. Vierasmaalaisen mielestä paikalliset käyttäytyvät väärällä tavalla, joka johtaa negatiivisiin päätelmiin ja lopuksi paikallisväestön kohtaamisen minimointiin. (Storti 2007, 48–49.)

Vierasmaalainen viettää aikaansa yksin tai itsensä kaltaisten ulkopuolisten kanssa vältellessään paikallisväestöä, eli toipuakseen kulttuurisokista. Ryhmytyminen samaan kulttuuriin kuuluvien henkilöiden kanssa ei ole aluksi haitallista, mutta ajan kuluessa joukon eristäytyminen paikallisista voimistuu. Eristäytymisen myötä kriittisyys paikallisia kohtaan kasvaa entisestään. (Storti 2007, 50–77.) Marxin (2001, 7) mukaan tällaisten tunteiden huomioiminen ja käsitteleminen heti ilmentymisvaiheessa olisi tärkeää, jotta pidempiaikaisia negatiivisia oireita ei pääsisi syntymään. Monilla on tavoitteenaan tutustua paikalliseen kulttuuriin, mutta vierasmaalaisten ryhmä vetää heitä puoleensa huomaamattomasti. Usein ryhmällä on paljon erilaisia tapahtumia, eikä paikallisten kanssa ystäväystymiseen jää aikaa. Lopulta halu kulttuuriin tutustumiseen kuihtuu. (Storti 2007, 50–77.)



Paikallisista eristäytyminen on mahdollista välttää muuttamalla omia odotuksiaan vieraista ihmisistä. Ärsyyntymistä aiheuttavissa tilanteissa tulisi tiedostaa omat tunteensa ja pyrkiä kontrolloimaan niitä. Omia tunteitaan oppii hallitsemaan, jos käy päivittäin läpi kaikki epä-mukavalta tuntuneet tapahtumat. Tavoitteena on huomata, että omat oletukset muista ihmisistä aiheuttavat ikävät tilanteet. Kun ymmärtää omien ajatusten olevan syynä vaikeiden tilanteiden muodostumiseen, on valmis päihittämään kulttuurisokin odottamalla paikallisten ihmisten käyttäytyvän, kuten he käyttäytyvät. (Storti 2007, 76–78.)

Oberg (1960, teoksessa Marx 2001, 7–9) tukee ajatusta, jonka mukaan kulttuurisokki piilee ihmisten omissa odotuksissa, mutta uskoo uuteen kulttuuriin sopeutumisen vaativan kahden vaiheen läpikäymisen. Eri vaiheissa henkilön mieliala laskee ja nousee U-kirjaimen muotoisen mallin mukaan.

Ensimmäisessä vaiheessa, jota kutsutaan kuherruskuukaudeksi, uusi ympäristö tuntuu jännittävältä ja miellyttävältä. Kohteeseen saapunut henkilö on avoin ja utelias, eivätkä pienet vastoinkäymiset vaikuta positiiviseen tunnetilaan. (Marx 2001, 7–9.)

Toisessa vaiheessa kulttuurisokki aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta siitä, mitä ympärillä tapahtuu. Epävarmuus itsestä, ympäristöstä ja tulevaisuudesta herättää negatiivisia ajatuksia kohdemaasta, stressiä, ärtymystä ja jopa vihaa kaikkea vierasta kohtaan. Tutun sosiaalisen piirin ja tapojen puuttuessa henkilö ei enää tiedä kuka on. (Marx 2001, 7–8.)

Viimeiseen vaiheeseen, eli toipumiseen, kuuluu ongelman tunnistaminen ja sen ratkaiseminen. Kuten Storti esitti, myös Obergin mielestä omien liiallisten odotusten (kuherruskuukausi) ja todellisuuden (kulttuurisokin vaihe) vertaaminen ja pohtiminen edistävät sopeutumista. (Marx 2001, 7–8.)

Kulttuurisokin syvyyteen vaikuttaa ulkomaanjakson pituus ja vieraan kulttuurin erilaisuus. Lyhemmällä ajanjaksolla huonot ja hyvät tunteet lähinnä vuorottelevat keskenään. Kulttuurisokki on sitä vahvempi, mitä erilaisempi ja vieraampi kohdemaan kulttuuri on verrattessa totuttuun. Hyvä tukiverkosto lievittää vakavimpia oireita, varsinkin perhe ja ystävät vähentävät stressiä ja helpottavat sokkia. Myös henkilön persoonallisuus vaikuttaa tunteiden vahvuuteen ja sopeutumiseen tarvittavaan aikaan. (Marx 2001, 10–11.)

Ulkomaille suunnatessa kannattaa muistaa, ettei vieras kulttuuri ole ainoa, eikä edes ensimmäinen totutteleminen kohde. Kulttuurinen sopeutuminen tapahtuu uuden fyysisen ympäristön, yhteiskunnan ja vieraan työ- tai opiskelupaikan ehdoilla. (Storti 2007, 2.)

### 4.3 Monikulttuurisen ryhmän ohjaus

Monikulttuurisessa ryhmässä ohjaajan tavoitteena on auttaa opiskelijoita sopeutumaan vieraaseen ympäristöön riittävän tuen ja ymmärryksen avulla (Opetushallitus 2011, 7). Ryhmänohjauksessa tulee ottaa huomioon jäsenten odotukset vastuun jakautumisesta. Kuten aiemmin esitetystä Hofsteden neljän ulottuvuuden teoriassa todettiin, kulttuureissa on erilaiset valtasuhteet ja epävarmuutta siedetään vaihtelevasti. Maissa, joissa valtaetäisyys on korkea, johtajat ovat vahvoja ja päättäväisiä, eikä heille tule antaa neuvoja alemmalta hierarkian tasolta. Kulttuureissa, joissa epävarmuuden sietokyky on heikko, vastuun saaminen tuntuu jopa pelottavalta. (Hopkins 2009, 132.)

Kun monikulttuurisessa ryhmässä ilmenee ongelma, on tärkeää pohtia sen syitä eri näkökulmista. Hankala tilanne on voinut saada alkunsa pelkästään kulttuurisista eroista. (Hopkins 2009, 19.) Tällaisia tilanteita olen kohdannut vaihto-opiskelijoiden kanssa työskennellessäni. Esimerkiksi joissain maissa yleisenä käytäntönä on ilmestyä tapaamiseen reilusti sovittua myöhemmin. Tämä on täsmällisyyttä arvostavan henkilön mielestä loukkaavaa ja välinpitämätöntä, jos kulttuurista syytä myöhästymiselle ei ymmärrä. Hopkinsin (2009, 22) mukaan kulttuuria, persoonallisuutta ja ihmisluontoa onkin vaikea erottaa toisistaan.

Kansainvälisessä ryhmässä hyvä johtaja tunnistaa yhteneväisyydet ja eroavuudet esimerkiksi odotuksissa ja valtasuhteissa. Eroavuuksien takia ryhmän hallinta on haastavaa, ja siksi muutoksen ja erilaisuuden johtamistaidot ovat välttämättömiä ryhmän vetäjälle. Näiden taitojen hallintaa kutsutaan kulttuuriseksi sopeutumiskyvyksi, joka tarkoittaa halua ja kykyä tunnistaa ja ymmärtää eri kulttuureita. (Deal & Prince 2007, 7.)

Kulttuurista sopeutumiskykyä on mahdollista parantaa. Oman kulttuurin ja sen vaikutusten hahmottaminen on ensimmäinen askel joustavampaan toimintaan monikulttuurisessa ympäristössä. Kun ymmärtää omaa kulttuuriaan, on helpompaa olla tuomitsematta muita ja odottaa heidän ajattelevan, tuntevan ja käyttäytyvän samalla tavalla. Kasvu-ympäristöön liittyvien vaikutusten tunnistaminen on siis välttämätöntä kulttuuriselle joustavuudelle. (Deal & Prince 2007, 12.)

## 5 Helsinki matkakohteena

Monipuolinen kulttuurielämä, luonto ja hiljaisuus ovat tärkeitä vetovoimatekijöitä koko Suomessa (Periäinen & Santaholma 2014; Team Finland, 2014). Suomi tunnetaan yhtenä euroalueen rikkaimmista valtioista, jonka vahvuuksia ovat yhteiskunnan toimiva rakenne, ratkaisukeskeinen ajattelutapa sekä huipputason osaaminen koulutuksessa ja teknologiassa. Koulutusjärjestelmä on varsinkin perusopetuksen osalta menestynyt erinomaisesti kansainvälisissä vertailuissa. Suomalaista koulutusta viedään jo maailmalle, ja markkinat ovat yhä kasvussa. (Mala 2013; Team Finland 2014.)

Suomessa puhuttava harvinainen kieli vaikuttaa kansainväliseen kilpailukykyyn sekä positiivisesti että negatiivisesti. Kommunikaatio on hankalaa yhteisen kielen puuttuessa, mutta varsinkin pääkaupunkiseudulla englannin kielen taso on korkea. Harvinaisen kielen ansiosta suomalaisten täytyy opetella muita kieliä ja sopeutua eri kulttuureihin, joka on positiivista matkailijoita ajatellen. Ainutlaatuinen kieli on myös hyvä kilpailuvaltti maailmalla. (Bontje, Musterd & Pelzer 2011, 103.)

### 5.1 Matkailu Helsingissä

Helsinki on Suomen arvokkain matkakohde tuottaen noin puolet koko maan matkailualan liikevaihdosta. Vuonna 2008 toimialan tuottama liikevaihto pääkaupunkiseudulla oli 7,2 miljardia euroa. Matkailu työllistää Helsingissä yli 18 000 ja koko pääkaupunkiseudulla lähes 33 000 henkilöä. Ulkomaalaiset matkailijat käyttivät yli 640 miljoonaa euroa Helsingissä vuonna 2009. (Eklöf 2011, 2.)

Helsinkiä markkinoidaan matkailu- ja kokouskaupunkina sekä erilaisten tapahtumien järjestäjänä. Tavoitteena on olla yksi maailman kilpailukykyisimmistä kaupunkikohteista sekä Pohjoismaiden johtava ja Euroopan laadukkain kokouskaupunki. Risteilymatkustajille Helsinkiä mainostetaan välttämättömänä käyntikohteena Itämerellä ja tapahtumien avulla toivotaan kansainvälistä tunnettuutta. (Sauli 2014; Visit Helsinki a.) Helsinki pyrki vuoden 2016 isännäksi MTV Europe Music Awards -musiikkitapahtumaan, joka houkuttelisi paikalle varsinkin nuoria matkailijoita. MTV kuitenkin kieltäytyi sopimuksesta Helsingin riittämättömän hotellikapasiteetin sekä huonon sijainnin vuoksi. (Sauli 2014.)

Matkailun suosiota arvioidaan erilaisten mittarien, kuten matkailuun kohdistuvien investointien ja matkailutulon, avulla. Yksi mittareista on yöpymisten määrä, joka putosi Helsingissä kolme prosenttia, noin 3,3 miljoonaa, vuonna 2013. Syynä huonompaan majoitusliikkeiden vuoteen oli taantuman vähentämä kansainvälinen liikematkustus. Eniten ulko-

maisista matkailijoista saapui Venäjältä, vaikka itänaapurien yöpymiset vähenivätkin edellisvuoteen verrattuna. Helsinki oli suosittu kohde myös Saksasta, Iso-Britanniasta, Ruotsista ja Yhdysvalloista tulleiden matkailijoiden keskuudessa. (Helsingin matkailu, 2; Visit Helsinki a.)

Yöpymisten määrän laskusta huolimatta Helsingissä syntyi uusia ennätyksiä vuonna 2013. Matkustajamäärä Helsinki-Vantaan lentoasemalla nousi 15,3 miljoonaan ja satamien 11,6 miljoonaan matkustajaan. Kansainvälisiä risteilymatkustajia oli ennätykselliset 420 000. Helsingissä järjestettiin 288 kansainvälistä kongressia, mikä on enemmän kuin koskaan aiemmin. (Helsingin matkailu, 2.)

Helsinki on tällä hetkellä trendikäs matkailukohde, jota pidetään erilaisena pohjoismaisena pääkaupunkina. Kaupungin suosiosta kertoo näkyvyys suurien kansainvälisten medioiden top-listoilla sekä viides sija TripAdvisorin listauksessa, jossa luettiin kiinnostavuuttaan kasvattavia eurooppalaisia matkakohteita. (Helsingin matkailu, 2; Rissanen 2014.)

Bontjen ym. (2011,103) tutkimuksessa Helsinkiä kuvaillaan pieneksi, kaukaiseksi ja eksotiseksi kaupungiksi, jossa luonto on aina lähellä. Kohteen eksotiikkaa korostaa myös Periäinen & Santaholma (2014), joiden mielestä suurkaupunkilaisille kirkas aurinko ja tähdet sekä hiljaisuus ovat elämyksiä. Vuodenajat näkyvät Helsingissä voimakkaammin kuin eteläisissä kaupungeissa (Periäinen & Santaholma 2014).

Rauhallisuuden, turvallisuuden ja hyvien koulutusmahdollisuuksiensa vuoksi Helsinki on ihanteellinen asumiseen ja työskentelyyn. Tähän tulokseen ovat päätyneet sekä Bontje ym. (2011, 103) että brittilehti Monocle (Kosonen 2014), joka antoi Helsingille maailman parhaan asuinpaikan tittelin vuonna 2011.

## **5.2 Helsingin suosituimmat käyntikohteet**

Kalliista maineestaan huolimatta Helsingistä löytyy edullisia, ja myös ilmaisia kohteita ja tapahtumia matkailijoille (Mala 2013; Visit Helsinki b). Itämeri tarjoaa merelliset maisemat, ja kaupungista löytyy arkkitehtuuria ja katutaidetta (Mala 2013). Helsinkiä on kutsuttu yhdeksi Euroopan hienoimmista jugendkaupungeista (Visit Helsinki b).

Helsingin keskustassa on eri arkkitehtuurityylein rakennettuja kirkkoja, joista suurin osa on luterilaisia. Kaupungissa on kuitenkin myös katolilaisia kirkkoja sekä Pohjois- ja Länsi-Euroopan suurin ortodoksinen kirkko. (Turisti-info 2011; Visit Helsinki b.) Ortodoksinen Uspenskin katedraali rakennettiin 1800-luvun puolivälin jälkeen venäläinen kirkkoarkkitehdin

Aleksei M. Gornostajevin suunnitelman mukaan. (Turisti-info 2011.) Katedraali on Temp-  
peliaukion kirkon ohella suosituin kirkko Helsingissä (taulukko 1) houkutellen jopa puoli  
miljoonaa kävijää vuodessa. (Helsingin matkailu, 10.)

Taulukko 1. Kymmenen suosituinta käyntikohdetta Helsingissä (Helsingin matkailu, 10)

Käyntikohde	Kävijämäärä (2013)
1. Messukeskus	1 107 522
2. Linnanmäen huvipuisto	1 000 000
3. Suomenlinna	828 000
4. Korkeasaaren eläintarha	500 000
5. Temppeliaukion kirkko	500 000
6. Uspenskin katedraali	500 000
7. Casino Helsinki	276 545
8. Ateneumin taidemuseo	261 969
9. VIRKA Galleria	246 136
10. Nykytaiteen museo Kiasma	165 715

Helsinki tarjoaa erilaisia musiikkiesityksiä ympäri vuoden. Talvella kirkkojen joulukonsertit  
ovat suosittuja, ja kesällä Esplanadin lavalla vierailee monia artisteja. Töölönlahden ympä-  
riltä löytyy Oopperatalo, uusi Musiikkitalo ja Alvar Aallon suunnittelema Finlandia-talo,  
joissa järjestetään konsertteja jatkuvasti. (Mala 2013; Visit Helsinki b.) Taiteen ystävät voi-  
vat nauttia monenlaisista taidegallerioista ja Helsingin kaupunginmuseon näyttelyihin on  
aina vapaa pääsy. (Visit Helsinki b.)

Linnanmäen huvipuistossa pääsee nauttimaan adrenaliinista ja upeasta näköalasta. Nä-  
köalatorniin pääsee veloituksetta ja sieltä näkee koko kaupungin 53 metrin korkeudesta.  
(Mala 2013.) Linnanmäen huvipuisto on Helsingin toiseksi suosituin käyntikohde heti mes-  
sukeskuksen jälkeen (taulukko 1). Huvipuistossa vieraili miljoona kävijää vuonna 2013.  
(Helsingin matkailu, 10.)

Pääkaupungista löytyy sekä ostoskeskuksia että toreja ja kauppahalleja. Kluuvin ostos-  
keskus sijaitsee lähellä Helsingin suurimpia nähtävyyksiä, Helsingin tuomiokirkkoa ja Se-  
naatintoria. Ostoskeskuksesta löytyy esineitä, joita ei ole tarjolla missään muualla koko  
maassa. Paikallisista tuotteista kiinnostuneille 70 putiikin vanha Hakaniemen kauppahalli  
on hyvä käyntikohde. Putiikeissa on tarjolla paikallisia herkkuja ja Lapin erikoisuuksia, ku-  
ten poronlihaa ja turkiksista käsityönä tehtyjä asusteita. (Mala 2013.) Helsingissä on vilk-

kaita toreja, joissa on tarjolla perinteisiä ruokaherkkuja, matkamuistoja ja käsitöitä. Kesäkuukausina Hietalahden ulkokirpputori on yksi suosituimmista ostosalueista ja muita kiinnostavia käyntikohteita ovat Kauppatori ja Vanha Kauppahalli. (Mala 2013; Visit Helsinki b.)

Helsinki on lähellä luontoa, jonka vuoksi kesällä uiminen, pyöräily ja juoksu ovat suosittuja aktiviteetteja, talvella hiihto ja luistelu. Töölönlahti on erityisesti paikallisten mieleen vehreytensä ansiosta, mutta kaupungin muut puistot ja talvipuutarha ovat myös useasti käytettyjä kohtaamispaikkoja. (Visit Helsinki b.) Kesäpäivinä picnic-viltit valtaavat Esplanadin puiston, jonka ympärillä on runsaasti kahviloita ja putiikkeja. Esplanadilla sijaitsevat suomalaisen designin, kuten Marimekon ja Iittalan, liikkeet. Puistossa järjestetään lukuisia ilmaisia konsertteja ja Esplanadi on yksi kaupungin eloisimmista alueista. (Mala 2013.) Muita suosittuja puistoja Helsingissä ovat Kaisaniemen puisto, jossa sijaitsee satojen eksoottisten kasvien kasvihuone sekä talvipuutarha Töölönlahdella. (Mala 2013.).

Merimaisemista ja uimisesta pääsee nauttimaan niin hiekkaisille uimarannoille kuin saaristoonkin. Töölönlahdelta lähtevän puistokadun päässä on Hietaniemen uimaranta, joka on suosittu rantakohde Helsingissä. (Mala 2013.) Helsingin Sanomien lukijaaänestyksessä parhaaksi hiekkarannaksi valikoitui Vuosaarella sijaitseva Aurinkolahti, jota keuhuttiin kauniiksi, eksoottiseksi ja romanttiseksi uimapaikaksi. (Eloranta & Läärä 2014.)

Yksi UNESCO:n maailmanperintökohteista on Suomenlinna, jossa sijaitsee 1700-luvulla rakennettu merilinnoitus. Saarella on monia museoita, näyttelyjä, kirkko ja teatteri. Lauttamatka saarelle on edullinen, eikä alueelle ole erillistä pääsymaksua. (Mala 2013.) Vuonna 2013 saarella kävi 828 000 henkilöä, mikä sijoitti Suomenlinnan kolmanneksi vilkkaimmaksi käyntikohteeksi Helsingissä (taulukko 1) (Helsingin matkailu, 10).

### **5.3 Nuoret matkailijat**

Nuoret ovat suuri asiakasryhmä matkailualalla. World Youth Student and Educational (WYSE) Travel Confederationin tutkimuksen mukaan nuorisomatkailun arvo oli 183 miljardia euroa vuonna 2013. (Sauli 2014.) WYSE Travel Confederation (2014, 5) määrittelee tämän hetkiset nuorisomatkailijat milleniaaleiksi, eli vuosien 1980–2000 välillä syntyneiksi. Milleniaaleja kutsutaan myös Y-sukupolveksi, jonka jäsenet Schwieterman (2011, 30) määrittelee alle 35 vuotiaiksi ja Benckendorff, Moscardo & Pendergast (2009, x) vuosina 1977–2003 syntyneiksi. Suomeen saapuvat ulkomaalaiset opiskelijat ovat keskimäärin 26-vuotiaita, eli he kuuluvat Y-sukupolveen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 14).

Sekä Schwieterman (2011, 30) että WYSE Travel Confederation (2014, 5) kuvailevat milleniaaleja sosiaalisiksi ja jatkuvasti tavoitettavissa oleviksi nuoriksi, jotka ovat taitavia uuden teknologian käyttäjiä. He kantavatkin aina mukanaan tablettia tai älypuhelinia. Aikaisempiin sukupolviin verrattuna matkustaminen on milleniaaleille helpompaa ja edullisempää, joten he viettävät paljon aikaa ulkomailla etsien uusia innoittavia kokemuksia. (Schwieterman 2011, 30; WYSE Travel Confederation 2014, 5.)

Y-sukupolven jäsenet ovat tuottava asiakassegmentti, koska he käyttävät runsaasti rahaa ja paikallisia palveluja sekä palaavat samoihin kohteisiin useammin kuin muut matkailijat. (Sauli 2014.) WYSE Travel Confederationin (2014, 6) nuorisomatkailua koskevassa kyselyssä 50 prosenttia vastaajista kulutti enemmän kuin 1000 euroa ulkomaanmatkaansa.

Euroopan suosituin matkustusväline nuorten keskuudessa on auto, vaikka halpalentoyhtiöt ovatkin vieneet autoilun markkinaosuutta. Kiireettömämpi nuori liikkuu mielellään maakulkuneuvolla, kuten junalla, jonka kyydistä näkee enemmän. Euroopassa käytetään linja-autoja matkustukseen kohtuullisesti, mutta suurin osa matkoista linja-auton kyydissä tapahtuu vasta perillä kohteessa (Mäkinen 2006, 4.) Pitkällä matkalla on tärkeää, että kulkuneuvosta löytyy käyttövapaa pistorasia ja langaton nettiyhteys. (Schwieterman 2011, 32.)

Y-sukupolvelle on tärkeää tutustua eri kulttuureihin ja saada aitoja sekä ylellisiä kokemuksia matkoillaan (Strutner 2014; WYSE Travel Confederation 2014, 6). Chase-luottokorttiyhtiön tutkimus osoitti nuorten arvostavan korkealuokkaista matkustustapaa, johon kuuluivat hierontakäynnit, kylpylä- sekä pesulapalvelut (Strutner 2014). Ylellisten ja autenttisten kohteiden vetovoimaan luottaa myös Helsingin matkailu- ja kongressitoimisto, joka uskoo nuorten pitävän lisäksi edullisista ja luovista kohteista. Aitoja kaupunkikokemuksia ovat heidän mukaansa esimerkiksi Karhupuisto, Hämeentien etniset kaupungit ja Flow-festivaali. Ylellisyydestä kiinnostuneille matkailijoille sopivat sekä design-kortteli että suomalaisten suunnittelijoiden pienet putiikit. Edullista ja luovaa kaupunkiin tutustumista ovat esimerkiksi ilmaiskonsertit Töölönlahdella ja Alppipuistossa. Helsingin matkailu- ja kongressitoimiston mukaan nuorille reppureissaajille kaupunki on moderni, trendikäs, merellinen, luonnonläheinen, ekologinen, ihmisläheinen ja designtietoinen. (Huhtanen & Vääntö 2010.)

## 6 ESN Helsinki Survival Guide -oppaan laatiminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli auttaa Helsinkiin saapuvia vaihto-opiskelijoita sopeutumaan nopeasti uuteen ympäristöön, jonka ratkaisuna kokosin heille helppokäyttöisen ja sisällöltään monipuolisen oppaan. Olen itse toiminut ESN HELGAn hallituksessa tutorkoordinaattorina vuoden 2014 kevät- ja syyslukukauden, joten tiedän hyvin mitä tietoa vaihto-opiskelijat kaipaavat. Lukuvuoden aikana ESN HELGAssa tehtäviini kuului läheinen yhteistyö niin tutoreiden, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kuin vaihto-opiskelijoidenkin kanssa, joten sain kuulla monipuolisesti erilaisista puutteista, joita löytyi varsinkin ulkomaisten opiskelijoiden ohjauksen ja ohjeistuksen osalta.

### 6.1 Suunnittelu

Kysyin toimeksiantajakseni ESN Finlandia, jonka puheenjohtaja innostui opinnäytetyöni ideasta. Valitsin oppaani kohderyhmäksi neljän Helsingin korkeakoulun vaihto-opiskelijat. Rajasin työni koskemaan nimenomaan Helsinkiä, en koko Suomea, jotta oppaasta ei tulisi liian massiivinen tai epätarkka. Varsinkin internet on mahdollistanut nopean tiedonhaun ja monet ovat liian kärsimättömiä etsimään hakemaansa tietoa massiivisesta opaskirjasta.

Aloitin oppaani suunnittelun samaan aikaan, kun aloin kirjoittamaan opinnäytteeni tietopuustaa, eli syyskuussa 2014. Kyselin suullisesti monilta eri vaihto-opiskelijoilta ja tutoreilta, mitä mieltä he olivat ESN Helsinki -oppaasta. Kuulin pelkkää positiivista palautetta ideastani ja hyviä ehdotuksia oppaan aiheiksi, joten tein kyselyn sekä vaihto-opiskelijoille (liite 2), että Helsingin ESN-paikallisjärjestöjen hallituslaisille (liite 3). Opiskelijoille halusin tehdä mahdollisimman yksinkertaisen ja nopeasti täytettävän kyselyn, jotta saisin mahdollisimman suuren vastausmäärän. Kysymykset koskivat oppaan mahdollisia aihealueita, joita olin itse keksinyt tai kuullut ehdotuksina muualta. Opiskelija saisi valita, onko aihe erittäin hyödyllinen, hyödyllinen, ei niin hyödyllinen vai ei yhtään hyödyllinen. Lisäksi kyselystä löytyi neutraali vastausvaihtoehto. Hallituslaisille tein avoimen kyselyn, koska tarvitsin enemmän tietoa varsinkin muista korkeakouluista kuin Haaga-Heliasta.

Suunnittelin toteuttavani oppaan nettikirja-muodossa Adobe InDesign -taitto-ohjelmalla, jota olen nuorempana käyttänyt. En kuitenkaan tiennyt, saisinko maksullisen ohjelman itselleni, joten varauduin myös tekemään yksinkertaisemman version Microsoft Office Word -kirjoitusohjelmalla. Ajattelin tehdä oppaasta nettiversion, jotta tietoon pääsisi helposti kaksiksi missä vain. Internetistä löytyvä opas on helppo päivittää, joten sisältö pysyisi ajan-kohtaisena. Materiaali olisi saatavilla kaikkien Helsingin ESN-paikallisjärjestöjen omilta nettisivuilta, joihin opiskelijat yleensä tutustuvat jo hyvin ennen Suomeen saapumista.



Opas olisi mahdollista myös liittää tervetuliaissähköpostiin, joka lähetetään jokaiselle ennen vaihtokauden alkua. Materiaalin voisi halutessaan myös tulostaa, mutta tarkoituksena ei olisi jakaa kaikille opiskelijoille omaa kopiota, jotta oppaaseen ei tuhlaantuisi paperia eikä energiaa. Työn tietoja päivittäisivät kaikki neljä Helsingin paikallisjärjestöä yhteistyössä. Kaikilla järjestöillä on yksi hallituksen jäsen, joka on vastuussa kotisivuista ja muista internetiin ja kommunikaatioon liittyvistä asioista. He olisivat päävastuussa tietojen ajankohtaisuudesta.

Halusin oppaasta värikkään, jotta mielenkiinto säilyisi sitä selatessa. Valtavan tekstimäärän sijaan suunnittelin tasapainottavani opasta kuvilla ja grafiikalla. Jotkut Helsinkiin saapuvista vaihto-opiskelijoista eivät ymmärrä englantia riittävästi, joten tekstin tulisi olla mahdollisimman yksinkertaista. Kuvat suunnittelin lataavani ilmaisista materiaalipankeista ja suunnittelin itse valokuvaavani sellaiset kohteet, joista ei olisi materiaalia tarjolla.

Yritin keksiä tapaa merkitä lähteet ylös oppaaseen tavalla, joka ei häiritsisi lukukokemusta. Lähteiden tiedot ovat tärkeitä, jotta tekstin alkuperä olisi selvitetävissä.

Kirjasintyyppin ajattelin valita sitten, kun oppaan teksti valmistuisi. Tekstin tyylin täytyisi olla selkeää eikä sen koko saisi olla liian pientä, jotta luettavuus säilyisi. Kansikuvan ajattelin myös suunnitella loppuvaiheessa työtä, mutta päätin laittaa siihen ainakin ESN-logon. Silti kannen tulisi olla siisti ja asiallinen eikä täynnä erilaisia kuvia, tekstejä tai logoja. Oppaan alkuun ajattelin kirjoittaa lyhyen tekstin sen sisällöstä sekä tervetuloivotukset uusille Helsingin vaihto-opiskelijoille.

Produktin arvioinnin päätin toteuttaa Haaga-Helian syyslukukauden 2014 vaihto-opiskelijoiden avulla. Lyhyt kysely sisältäisi ulkonäköön, sisältöön ja selkeyteen liittyviä kysymyksiä. Koska monet Helsingin ESN-järjestöjen hallituslaiset ovat olleet vaihto-opiskelijatoiminnassa kauan mukana, suunnittelin käyttäväni myös heidän asiantuntemustaan oppaan arvioinnissa.

Lokakuussa suunnittelin produktin valmistumiselle aikataulun. Produktin sisällön tuottaminen oli tarkoitus aloittaa marraskuun lopulla tai joulukuun alussa ja koko oppaan oli tarkoitus valmistua joulukuun loppuun mennessä.

## 6.2 Toteutus

Jaoin tekemäni kyselyn (liite 2) vaihto-opiskelijoille Helsingin ESN-paikallisjärjestöjen Facebook-sivuilla. Kyselyyn vastasi 35 henkilöä, joista puolet oli omasta ammattikorkeakoulustani. Heille kyselyyn vastaaminen oli henkilökohtaisempaa, koska he kaikki tunsivat minut hyvin. En kuitenkaan huomannut eri koulujen vaihto-opiskelijoiden vastauksissa eroja. Tulos oli hieman yllättävä, koska oletin yliopisto-opiskelijoiden olevan hyvinkin omatoimisia ja epäilevän useamman oppaaseen ehdotetun aiheen hyödyllisyyttä.

Helsingin ESN-hallituksille lähetin tekemäni kyselyn (liite 3) sähköpostin kautta ja sain vastauksen kaikista korkeakouluista paitsi Metropolista. Osalla vastaajista oli erittäin kattavasti ideoita oppaaseen.

Listasin ylös kaikki aihealueet, jotka olivat hyödyllisiä tai erittäin hyödyllisiä vähintään joka toisen vastanneen vaihto-opiskelijan mielestä. Listasin lisäksi aihealueiden alle kaikkien ESN-hallituslaisten kommentit. Olin jo valmiiksi päättänyt kertoa oppaassa ESN-organisaatiosta, vaikka sitä ei olisi pidetty tärkeänä aiheena. Mielestäni kaikkien tietopaketin lukijoiden olisi hyvä ymmärtää, kuinka laaja organisaatio on ja mitkä sen tavoitteet ovat. Vaihto-opiskelijat kuitenkin halusivat oppaaseen tietoa ESN:stä, joten en joutunut lisäämään yhtäkään opiskelijoiden mielestä tarpeetonta aihetta työhöni.

Henkilökohtaisista syistä aloitin oppaan tekstin tuottamisen vasta joulukuun lopussa, eli kuukautta suunniteltua myöhemmin. Päätin kirjoittaa oppaan puhekielellä kohderyhmän takia. Kuten tietoperustassa kerrotaan, Suomeen saapuvat ulkomaalaiset opiskelijat ovat keskimäärin 26-vuotiaita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 14). Vaihto-opiskelijoista suuri osa ei kokemukseni mukaan puhu kirjakieltä ja monet heistä esimerkiksi katsovat paljon englanninkielisiä tv-ohjelmia, joissa käytetään puhekieltä. Tämän takia valitsin puhekielen oppaan kirjoitustyyliksi.

Etsin tietoa toivotuista aiheista niin ESN-järjestöjen kotisivuilta kuin Maahanmuuttovirastokin. Tekstiä oli yllättävän nopea tuottaa, koska tiesin aiheista jo paljon vaihto-opiskelijoiden parissa työskentelyn ansiosta. Sain onnekseni Adobe InDesign -ohjelman käyttööni, mutta kirjoitin työni sisällön ensin Microsoft Office Word -ohjelmalla. InDesign on ainoastaan taitto-ohjelma, joten sillä kuuluu toteuttaa vain materiaalin graafiset ominaisuudet.

Oppaan teksti valmistui ennen tammikuun puoliväliä, jolloin aloitin InDesign-ohjelman opettelun. Pidän visuaalisesti hienoista töistä, jonka vuoksi halusin oppia käyttämään ohjelmaa erinomaisesti. Opin muutamassa päivässä internetistä löytyneiden ohjeiden avulla käyttämään tätä ammattilaisohjelmaa.

Jouduin hylkäämään ideani nettikirjan teosta, koska huomasin PDF-tiedoston olevan käytännöllisempi vaihtoehto opiskelijoita ajatellen. Nettikirjaa varten jokaisen lukijan täytyisi ladata niitä varten kehitetty ohjelma.

Sain käyttöni Erasmus Student Networkille suunnitellut värit ja käytin organisaation suosittelemaa kirjasintyyppiä. Valitsin itse otsikoiden kirjasintyytit, koska halusin niiden avulla erottuvan leipätekstistä.

Keksin tavan sisällyttää oppaassa käyttämäni lähteet suoraan työni tekstiin. Kirjoitin oppaaseen ”lue lisää” -kohtia, joita painamalla alkuperäinen lähde avautuu selaimeen. Tämän ratkaisun ansiosta lukija löytää helposti tarvitsemansa lisätiedot. Opas ei myöskään paisunut liian suureksi, koska pystyin jättämään pois tarkemmat yksityiskohdat. Kirjoitin lyhyet nettiosoitteet näkyville, jotta ne jäisivät opiskelijoiden mieleen. Auki kirjoitetuista osoitteista on hyötyä varsinkin silloin, kun lukee opasta ilman nettiyhteyttä.

Sain oppaasta toimivan ja helppokäyttöisen lisäämällä työhön sisäisiä linkkejä. Tekstissä on monia kohtia, joissa kehoitetaan lukemaan lisää luvusta x. Kun tätä kohtaa painaa valintanäppäimellä, päätyy oppaan sisällä aiheesta kertovaan lukuun.

Sain työstäni värikkään Visit Helsingin materiaalipankin avulla, joka oli täynnä ammattimaisia ja vapaasti käytettäviä kuvia. Sivustolta löytyi valokuvia kaikkiin oppaani aiheisiin. Otos Helsingin Tuomiokirkosta kesäyönä oli mielestäni täydellinen työni kansilehdeksi. Hylkäsin suunnitelmani ESN-logosta kannessa, jotta se ei häiritsisi maisemakuvaa.

### **6.3 Arviointi**

Olen valmiiseen oppaaseen (liite 5) erittäin tyytyväinen. Pysyin kohtuullisen hyvin aikataulussa, työn valmistuminen viivästyi vain kuukaudella. Sain sisällytettyä oppaaseen kaikki opiskelijoiden toivomat aiheet ilman, että työ paisui liian suureksi. Mielestäni oppaan kieli on ymmärrettävää ja uskon sen olevan vaihto-opiskelijoiden mieleen.

Oppaan ulkonäkö onnistui mielestäni erityisen hyvin. Työ herättää mielenkiintoa väreillään ja kuvillaan olematta kuitenkaan liian täyden näköinen.

Sain selville, ettei Adobe InDesignilla tehty työ näy kaikilla tietokoneohjelmilla samalla tavalla, vaikka olenkin muuntanut oppaan PDF-muotoon. Työ toimii kunnolla ainakin Adobe Reader -ohjelmalla, joka on onneksi yleinen PDF-tiedostoja selatessa. Adobe Reader -ohjelman puuttuessa tietokoneelta oppaan sivujen linkit eivät välttämättä toimi eikä kannen teksti näy oikein. Koska ongelma on Adobe InDesignissa, en pysty korjaamaan vikoja.

Tein lyhyen arviointikyselyn (liite 4), jonka päätin lähettää Haaga-Helian kevätlukukauden 2015 vaihto-opiskelijoille syyslukukauden 2014 opiskelijoiden sijasta. Ajattelin uusien, vain kaksi viikkoa Suomessa olleiden opiskelijoiden olevan paras mahdollinen testiryhmä. En halunnut arviointivaiheessa lähettää tuotosta muiden koulujen vaihto-opiskelijoille, koska en ollut täysin varma sisällön paikkansapitävyydestä kaikkien korkeakoulujen osalta. Kysyin sen sijaan mielipiteitä ja korjausehdotuksia ESN-paikallisjärjestöjen hallituksilta.

Kyselyni oli vaihto-opiskelijoiden Facebook-sivuilla viikon verran ennen kuin keräsin tulokset, mutta valitettavasti vain kolme opiskelijaa täytti kyselyn. Vastaukset sisälsivät ainoastaan positiivista palautetta. Työstä ei vastanneiden mielestä puuttunut mitään olennaisia tietoja ja oppaan ulkoasua keuhuttiin voimakkaasti sekä kirjoitettua kieltä sanottiin erittäin selkeäksi. Vaikka parannusehdotuksia ei ollut, opas sai arvosanaksi 1–10 asteikolla numeron 8 (7+9+9).

Sain palautetta ESN Uni Helsinki -järjestöltä, joka piti kovasti lopputuloksesta. Ainoa korjausehdotus liittyi heidän yhteystietojensa muutokseen, joten päivitin tiedot oppaaseen. ESN HELGAN jäsen toivoi lisää tietoa HOAS-huoneista ja yksityisten markkinoiden vuokra-asunnoista, mutta päätin olla kirjoittamatta aiheesta lisää. Ennen oppaan tekoa vaihto-opiskelijat olivat toivoneet mahdollisimman tiivistä opasta ja mielestäni asunnoista oli jo nyt tarpeeksi tietoa. Asunto-osiossa on myös paljon linkkejä sivuille, joista saisi tarvittaessa lisätietoa.

Toimeksiantajani oli hyvin tyytyväinen työhöni ja toivoi, että jatkossa useampi tekisi opinäytetyönsä ESN-organisaatiolle. ESN Finland aikoo esitellä työni seuraavassa Suomen laajuisessa kokouksessa.

## 7 Pohdinta

Koko Suomessa ei ole tehty yhtäkään ESN-opasta vaihto-opiskelijoille. Löysin Lissabonin ja Trenton kaupungeista kootut ESN Survival Guide -tietopaketit, joten nimesin Helsingin oppaani tarkoituksen mukaisesti samalla tavalla. Ehdotin toimeksiantajalleni, että Suomen kaikista kaupungeista, joissa ESN-järjestö toimii, voisi kerätä tietoa. Lopuksi kaikki tekstit yhdistyisivät ESN Finland -oppaaksi. Toimeksiantajani piti tätä jatkokehitysideaa loistavana, jonka vuoksi oppaani tullaan esittelemään Suomessa toimiville paikallisjärjestöille, joita kannustetaan vastaavanlaisen oppaan tekoon. Suunnittelemani ulkoasu, oppaan rakenne ja sisältö toimii kaikkien uusien ESN Survival Guide -tietopakettien pohjana. On hienoa kuulla, että omia ideoitani aiotaan käyttää hyödyksi ympäri Suomen.

Opinnäytetyöni tietoperusta on mielestäni laaja, mutta valitsemani aiheet ovat välttämättömiä produktin kannalta. Koska Erasmus Student Network -organisaatio on olennainen osa oppaan kohderyhmää ja samalla toimeksiantajani, esittelin järjestön kattavasti. Olen erittäin iloinen, että sain tehdä opinnäytetyöni juuri tälle kansainvälisyyttä tukevalle opiskelijajärjestölle. On hienoa huomata, kuinka hyvin organisaatio toimii ainoastaan vapaaehtoistyön avulla. Kaikki tapaamani ESN-aktiivit ovat olleet innostuneita työstään, joten hienompaa kohdetta opinnäytetyölleni en olisi voinut löytää. Olen myös iloinen, että säästän muiden aikaa ja energiaa oppaan avulla, johon on koottu vaihto-opiskelijoille tärkeitä tietoja.

Kirjoitin opiskelijaliikkuvuuden hyödyistä sekä korkeakouluille että opiskelijoille, jotta lukijat ymmärtäisivät oppaan kohderyhmän tärkeyden. Tietoperustan pohjalta totean, että ulkomaanvaihto on merkittävä ajanjakso opiskelijan kehityksessä ja vaikuttaa tämän kykyihin ja taitoihin positiivisesti. Opiskelijaliikkuvuus takaa korkeakoulujen välisen yhteistyön ja kansainvälisen ilmapiirin sekä monipuolistaa opetustarjontaa.

Kuten tietoperustassa kerrottiin, vastaanottavan korkeakoulun täytyy tarjota tietoa saapuvalla vaihto-opiskelijalle, jotta sopeutuminen uuteen ympäristöön helpottuu (Education Abroad, 15). Autan Helsingin korkeakouluja tarjoamalla vaihto-opiskelijoiden käyttöön ESN Helsinki Survival Guide -tietopaketin. Opas on helposti saatavilla kaikkien Helsingin paikallisjärjestöjen kotisivuilta ja työtä päivittävät yhteistyössä hallituksissa työskentelevät kotisivuvastaavat. Koska vaihto-opiskelu on kasvattanut suosiotaan korkeakouluissa jatkuvasti, on oppaani myös hyvin ajankohtainen. Työ hyödyttää tuhansia opiskelijoita vuodessa ja tukee Helsingin korkeakoulujen yhteistyötä.

Työni sisältämä teoria kulttuurista ja kulttuurisokista auttaa ymmärtämään vaihto-opiskelijoiden erilaisuutta sekä tuen ja tiedon jakamisen tärkeyttä. Koska olen toiminut vuoden

vaihto-opiskelijoiden tutorina, aihe on minulle jo entuudestaan tuttu. Olen käyttänyt kokemustani tutorina ja koulutusohjelmani johtamisen oppeja kirjoittaessani monikulttuurisen ryhmän ohjauksesta.

Koska oppaaseen kaivattiin Helsinkiin liittyvää aineistoa ja koska olen matkailun liikkeen johdon opiskelija, tutkin työssäni Helsingin matkailua ja nuorisomatkailua. Tietoperustassa kerrotaan, että Y-sukupolvelle on tärkeää tutustua eri kulttuureihin ja saada aitoja sekä ylellisiä kokemuksia matkoiltaan. (Strutner 2014; WYSE Travel Confederation 2014, 6.) Olen itsekin huomannut nuorten vaihto-opiskelijoiden käyttävän runsaasti rahaa ja nauttivan autenttisista kokemuksista. Jätin kuitenkin tarkoituksella oppaasta pois hintavammat ja erikoisemmat aktiviteetit, jotta en kilpailisi ESN-organisaation kanssa. Organisaation paikallisjärjestöt tarjoavat vaihto-opiskelijoille paljon eksoottisia matkoja ja tapahtumia, joihin mieluummin kannustan opiskelijoita osallistumaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin käyttämään sujuvasti Adobe InDesign -tietokoneohjelmaa. Olen myös tyytyväinen, että keksin kirjoittaa oppaan lähteiden alkuperää kunnioittaen.

Vaikka olen erittäin tyytyväinen tuotokseni lopputulokseen, koin myös muutamia hidasteita kirjoitustyöni aikana. Olin varma siitä, että useampi opiskelija ottaisi osaa kyselyihini. Oppaan arviointi muutaman vastauksen perusteella ei ole kovin tehokasta. Jonkinlainen arvottava palkinto tai muu houkutin olisi saattanut nostaa vastanneiden määrää. Olisin myös toivonut enemmän apua Helsingin muilta ESN-paikallisjärjestöiltä. Yhteydenotoistani huolimatta kaikki osapuolet eivät olleet avuliaita tarjoamaan tietoa käyttööni.

Toimeksiantajani oli hyvin kiireinen koko kirjoitustyöni aikana, enkä saanut toivomuksia tai ohjeistusta oppaaseen liittyen. Pärjäsin kuitenkin hyvin itsenäisesti.

Opinnäytetyön kirjoittaminen olisi ollut helpompaa, jos olisin käyttänyt enemmän aikaa työni sisällön suunnitteluun ennen kuin aloitin tietoperustan kirjoittamisen. Suunnittelin sisällön melko nopeasti, joten jouduin kirjoitustyöni edetessä muuttamaan joitain aiheita vastaamaan paremmin suunnittelemaani produktia. Halusin kuitenkin ottaa vastaan ehdotuksia produktia varten opinnäytetyön edetessä, joten ehkä liian tarkkaan suunniteltu tietoperusta olisi rajoittanut oppaan kehittymistä. Loppujen lopuksi tärkeintä on, että sain tehdä hyödyllisen tuotoksen Helsinkiin saapuville vaihto-opiskelijoille ja samalla koko Erasmus Student Network -organisaatiolle.

## Lähteet

Airas, M., Saarinen, M. & Turunen-Zwinger, S. 2014. Kansainvälistä osaamista ei hyödynnetä. Talouselämä. Luettavissa: <http://www.talouselama.fi/Tebatti/kysymykset/kansainvalista+osaamista+ei+hyodynneta/a2271420>. Luettu: 15.1.2015.

Benckendorff, P., Moscardo, G. & Pendergast, D. 2009. Tourism and Generation Y. CAB International. Oxfordshire.

Bontje, M., Musterd, S. & Pelzer, P. 2011. Inventive city-regions. Path dependence and creative knowledge strategies. Ashgate Publishing Ltd. Farnham.

CHE Consult. Monitoring exchange mobility outcomes. Measure and analyze the added value of student participation in mobility programmes. Luettavissa: [http://www.che-consult.de/downloads/memo\\_Information.pdf](http://www.che-consult.de/downloads/memo_Information.pdf). Luettu: 22.10.2014.

CIMO 2014. Korkeakouluilla on tärkeä rooli yhteiskunnan kansainvälistäjinä, todettiin kevätpäivillä. Luettavissa: [http://www.cimo.fi/ajankohtaista/korkeakoulutus/101/1/korkeakouluilla\\_on\\_tarkea\\_rooli\\_yhteiskunnan\\_kansainvalistajina\\_todettiin\\_kevatpaivilla](http://www.cimo.fi/ajankohtaista/korkeakoulutus/101/1/korkeakouluilla_on_tarkea_rooli_yhteiskunnan_kansainvalistajina_todettiin_kevatpaivilla). Luettu: 26.10.2014.

Clearly Cultural. Geert Hofstede cultural dimensions. Luettavissa: <http://www.clearlycultural.com/geert-hofstede-cultural-dimensions/>. Luettu: 16.11.2014.

Cook-Anderson, G. 2012. Studying abroad in college helps graduates make more money and land jobs faster. Diversity Employers, Dec2012, s. 11–13. IMDiversity, Inc.

Deal, J. J. & Prince, D. W. 2007. Developing cultural adaptability. How to work across differences. Center for creative leadership. North Carolina.

Eklöf, K. 2011. Helsingin matkailun tavoitteet 2009–2012. Seurantaraportti maaliskuu 2011. Matkailu- ja kongressitoimisto. Helsinki. Luettavissa: [http://www.visithelsinki.fi/sites/visithelsinki.fi/files/files/Tutkimukset/helsingin\\_matkailun\\_tavoitteet\\_2009-2012.pdf](http://www.visithelsinki.fi/sites/visithelsinki.fi/files/files/Tutkimukset/helsingin_matkailun_tavoitteet_2009-2012.pdf). Luettu: 20.12.2014.

Eloranta, V. & Läärä, K. 2014. Superhelle väistää Suomen. Helsingin Sanomat, 2.8.2014. Luettavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/arkisto/>. Luettu: 20.12.2014.

Erasmus Student Network a. History. Luettavissa: <http://www.esn.org/content/history>.  
Luettu: 29.11.2014.

Erasmus Student Network b. What is ESN? Luettavissa:  
<http://www.esn.org/content/what-esn>. Luettu: 29.11.2014.

Erasmus Student Network c. ESN at a glance. Luettavissa: <http://www.esn.org/>.  
Luettu: 29.11.2014.

Erasmus Student Network AISBL 2014. Erasmus Student Network: Annual report 2013/2014. Luettavissa: [http://issuu.com/esnint/docs/esn\\_annual-report\\_2013-2014](http://issuu.com/esnint/docs/esn_annual-report_2013-2014).  
Luettu: 18.1.2015.

ESN Finland. About us. Luettavissa: <http://www.esnfinland.eu/about-us>.  
Luettu: 20.1.2015.

ESN Finland 2014. National board 2014-2015. Luettavissa: <http://www.esnfinland.eu/national-board-2014-2015>. Luettu: 20.1.2015.

European Union 2014. The Erasmus impact study. Effects of mobility on the skills and employability of students and the internationalisation of higher education institutions. Publications Office of the European Union. Luxemburg. Luettavissa: [http://ec.europa.eu/education/library/study/2014/erasmus-impact\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/education/library/study/2014/erasmus-impact_en.pdf). Luettu: 26.10.2014.

Garam, I. 2014. Kansainvälinen liikkuvuus yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa 2013. Tietoa ja tilastoja -raportti, 2/2014. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. Helsinki. Luettavissa: [http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/32368\\_Tietoa\\_ja\\_tilastoja-raportti\\_2\\_2014.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/32368_Tietoa_ja_tilastoja-raportti_2_2014.pdf).  
Luettu: 20.10.2014.

Garam, I. 2005. Opiskelijoiden kansainvälinen liikkuvuus ja työelämä. Työnantajien näkemyksiä ulkomailla opiskelun ja harjoittelun merkityksestä. Occasional Paper, 1/2005. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO. Luettavissa: [http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/15451\\_opiskelijoiden\\_liikkuvuus\\_tyoelama.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/15451_opiskelijoiden_liikkuvuus_tyoelama.pdf). Luettu: 20.10.2014.

Gibbs, P. & Maringe, F. 2008. Marketing higher education. Theory and practice. Open University Press. McGraw-Hill Education.



Helsingin matkailu. Helsinki. Helsingin matkailu vuonna 2013. Luettavissa: <http://www.visithelsinki.fi/sites/visithelsinki.fi/files/files/Tilastot/FI/helsinginmatkailutilasto-raportti2013.pdf>. Luettu: 8.1.2015.

Hofstede, G. & Hofstede, G.J. Dimensions of national cultures. Luettavissa: <http://geert-hofstede.nl/dimensions-of-national-cultures>. Luettu: 16.11.2014.

Hopkins, B. 2009. Cultural differences and improving performance. How values and beliefs influence organizational performance. Gower Publishing Limited. England.

Huhtanen, A.M. & Vöntönen, E. 2010. Vaihtoehtojen pääkaupunki. Helsinki kosiskelee aiempaa nuorempia matkailijoita. Helsingin Sanomat, 27.7.2010. Luettavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/arkisto/>. Luettu: 20.12.2014.

Juusola, H. 2009. Liikkuvuus – avain aidosti kansainväliseen korkeakoulu yhteisöön? Teoksessa Daavittila, T., Garam, I., Jäppinen, O., Kallio, A., Kekki, M., Kopperi, M., Lähdeniemi, S., Siltala, A. & Wakonen E.-L. (toim.). Matkalla kansainvälisyyteen: kansainvälistymisen edellytykset koulusta työelämään, s. 4–6. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. Helsinki. Luettavissa: [http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/17459\\_Matkalla\\_kansainvalisyyteen.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/17459_Matkalla_kansainvalisyyteen.pdf). Luettu: 20.10.2014.

Kallio, A. 2009. Työnantajien asenteet kansainvälistymistä kohtaan. Teoksessa Daavittila, T., Garam, I., Juusola, H., Jäppinen, O., Kekki, M., Kopperi, M., Lähdeniemi, S., Siltala, A. & Wakonen E.-L. (toim.). Matkalla kansainvälisyyteen: kansainvälistymisen edellytykset koulusta työelämään, s. 52–53. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. Helsinki. Luettavissa: [http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/17459\\_Matkalla\\_kansainvalisyyteen.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/17459_Matkalla_kansainvalisyyteen.pdf). Luettu: 20.10.2014.

Kosonen, S. 2014. Olkaamme ylpeitä Helsingistä. HS kokosi pääkaupungin kärkisijoituksia viime vuosien kansainvälisissä listauksissa. Helsingin Sanomat, 31.7.2014. Luettavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/arkisto/>. Luettu: 20.12.2014.

Leichsenring, H., Brandenburg, U., Engels, H. & Kreft, A.-K. 2012. Globalisation, international competencies and exchange studies: Considerations in regards to the survey tool memo. CHE Consult. Berliini. Luettavissa: [http://www.che-consult.de/downloads/memo\\_Considerations.pdf](http://www.che-consult.de/downloads/memo_Considerations.pdf). Luettu: 28.10.2014.

Lewis, R. D. 2006. When cultures collide: Leading across cultures. 3. uudistettu painos. Nicholas Brealey Publishing. Boston.

Lähdeniemi, S. 2009. Opintojen hyväksilukemisen ongelmat ja uusi tutkintorakenne. Teoksessa Daavittila, T., Garam, I., Juusola, H., Jäppinen, O., Kallio, A., Kekki, M., Kopperi, M., Lähdeniemi, S., Siltala, A. & Wakonen E.-L. (toim.). Matkalla kansainvälisyyteen: kansainvälistymisen edellytykset koulusta työelämään, s. 40–42. Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. Helsinki. Luettavissa: [http://www.cimo.fi/instance/data/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/17459\\_Matkalla\\_kansainvalisyyteen.pdf](http://www.cimo.fi/instance/data/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/17459_Matkalla_kansainvalisyyteen.pdf). Luettu: 20.10.2014.

Mala, E. 2013. 5 free things to see and do in Helsinki, Finland. Associated Press. Luettavissa: <http://bigstory.ap.org/article/5-free-things-see-and-do-helsinki-finland>. Luettu: 29.12.2014.

Marx, E. 2001. Breaking through culture shock: What you need to succeed in international business. Nicholas Brealey Publishing. Lontoo.

Moule, J. 2012. Cultural competence. A primer for educators. 2. uudistettu painos. Wadsworth. Belmont.

Mäkinen, J. M. 2006. Nuorisomatkailu. Matkailun edistämiskeskus. Luettavissa: [http://87.108.50.97/reilis/REL\\_LIB.NSF/0/B5A994EBF55D94A3C2257145002B5895/\\$FILE/Nuorisomatkailu.pdf](http://87.108.50.97/reilis/REL_LIB.NSF/0/B5A994EBF55D94A3C2257145002B5895/$FILE/Nuorisomatkailu.pdf). Luettu: 11.1.2015.

Opetushallitus 2011. Monikulttuurinen ohjaus. Informaatioaineistot 2011:7. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: [http://www.edu.fi/download/132349\\_Monikulttuurinen\\_ohjaus\\_2011.pdf](http://www.edu.fi/download/132349_Monikulttuurinen_ohjaus_2011.pdf). Luettu: 23.10.2014.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Opiskelijatutkimus 2014. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:10. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm10.pdf?lang=fi>. Luettu: 30.12.2014.

Periäinen, T. & Santaholma, K. 2014. Yöttömät yöt ja hämärä ovat vahvoja brändejä. Helsingin Sanomat, 31.1.2014. Luettavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/arkisto/>. Luettu 20.12.2014.

Rissanen, V. 2014. Helsingin hotellit lähes täynnä loppukesän. Matkailuneuvojilla ennätysellisen paljon asiakkaita. Helsingin Sanomat, 23.8.2014. Luettavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/arkisto/>. Luettu: 20.12.2014.

Saarikallio-Torp, M. & Wiers-Jenssen, J. 2010. Nordic students abroad. Student mobility patterns, student support systems and labour market outcomes. Studies in social security and health 110. Kela, Research department. Helsinki.

Sauli, M. 2014. MTV ei tule Helsinkiin – eikä siinäkään vielä kaikki. Voima. Luettavissa: <http://fifi.voima.fi/artikkeli/2014/joulukuu/mtv-ei-tule-helsinkiin-eika-siinakaan-viela-kaikki>. Luettu: 20.12.2014.

Schwieterman, J. P. 2011. The Travel Habits of Gen Y. Planning, 77, 5, s. 30–33.

Storti, C. 2007. Art of crossing cultures. 2. uudistettu painos. Intercultural Press. Boston.

Strutner, S. 2014. Generation Y travels fancier than the rest of us, survey finds. The Huffington Post. Luettavissa: [http://www.huffingtonpost.com/2014/06/17/millennial-travel\\_n\\_5492127.html](http://www.huffingtonpost.com/2014/06/17/millennial-travel_n_5492127.html). Luettu: 10.1.2015.

Team Finland, 2014. Suomen maakuvan edistäminen. Luettavissa: <http://team.finland.fi/Public/default.aspx?nodeid=46802&contentlan=1&culture=fi-FI>. Luettu: 20.12.2014.

Turisti-info 2011. Uspenskin katedraali on Pohjois- ja Länsi-Euroopan suurin ortodoksinen kirkko. Luettavissa: <http://www.turisti-info.fi/ajankohtaista/uspenskin-katedraali-on-pohjois-ja-l%C3%A4nsi-euroopan-suurin-ortodoksinen-kirkko/1054/>. Luettu: 9.1.2015.

Turunen, I. 2007. Kansainvälistyminen ja Erasmus aikakaudet. Teoksessa Airas, M. & Zenkner, V. (toim.). Yli rajojen. Erasmus eurooppalaista korkeakoulutusta rakentamassa, s. 8–19. Kansainvälisen henkilövaihdon keskus CIMO.

Visit Helsinki a. Helsingin matkailustrategia. Luettavissa: <http://www.visithelsinki.fi/ammattilainen/miksi-helsinki/faktoja-ja-tilastoja/helsingin-matkailustrategia>. Luettu: 20.12.2014.

Visit Helsinki b. Helsinki budjettimatkailijoille. Luettavissa: <http://www.visithelsinki.fi/nae-jakoe/nahtavyudet/helsinki-budjettimatkailijoille>. Luettu: 20.12.2014.

WYSE Travel Confederation 2014. Executive summary. Millennial traveller. WYSE Travel Confederation.

## Liitteet

### Liite 1. Ominaisuuksiin, käyttäytymiseen ja asenteisiin liittyvät memo©-tekijät

Memo©-tekijä	Testissä korkeat arvot	Testissä matalat arvot
1. Itsevarmuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luottaa ja uskoo omiin kykyihinsä</li> <li>Joustamaton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Epävarma itsestään</li> </ul>
2. Suvaitsevaisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suvaitsevainen muiden tapoja ja arvoja kohtaan luopumatta omista arvoistaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vieras arvomaailma ja tavat tuntuvat epämukavilta</li> </ul>
3. Usko omiin kykyihin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luottaa vaivannäön tuottavan tuloksia, ei tuurin (esimerkiksi kokeisiin lukiessa)</li> <li>Osaa arvioida hyvin vaaditun työmäärän</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ei usko voivansa itse vaikuttaa työnsä tuloksiin</li> <li>Epävarma vaaditun työn sisällöstä</li> </ul>
4. Sosiaalisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauttii seurasta, mutta myös tarvitsee sitä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ei välitä seurasta</li> <li>Ei kovin riippuvainen muiden mielipiteistä</li> </ul>
5. Tarmokkuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ratkaisee ongelmia, jotka tuntuvat mahdollisilta, mutta pitää myös haasteista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskittyy ongelmiin yrittämättä ratkoa niitä</li> <li>Lyhytnäköinen</li> </ul>
6. Uteliaisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etsii jatkuvasti uusia kokemuksia ja haasteita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arvostaa tuttua ja turvallista</li> </ul>
7. Tyyneys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuntee vahvuutensa ja heikkouksensa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saattaa yliarvioida omia kykyjään eikä kykene kohtaamaan esimerkiksi yliopiston vaatimuksia</li> </ul>
8. Päätäväisyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktiivinen ja päättäväinen</li> <li>Puuttuu muiden päätöksiin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mukautuu muiden päätöksiin</li> </ul>
9. Väittelytaito	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauttii keskustelusta</li> <li>Vahvat mielipiteet</li> <li>Ei epäröi ilmaista mielipidettään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ei ilmaise mielipiteitään tuomitsemisen pelossa</li> <li>Ei pidä väittelyistä</li> </ul>
10. Sinnikkyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osaa ottaa vastaan epäonnistumiset</li> <li>Ei pelkää epäonnistumista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kokee uupumisen ja surullisuuden tunteita</li> <li>Ei osaa ottaa apua vastaan</li> </ul>

(Leichsenring ym. 2012, 6–7.)

## Liite 2. Kyselylomake vaihto-opiskelijoille

### GUIDE FOR ESN HELSINKI EXCHANGE STUDENTS

*If there was a guide for Helsinki exchange students what would be the content like?*

#### What is your ESN section?

- ☐ ESN HELGA
- ☐ ESN Aalto
- ☐ ESN Uni Helsinki
- ☐ ESN Metropolia

#### What country are you from?

\_\_\_\_\_

#### FINLAND

*How useful it would have been to learn about following topics from a guide book before and during your stay?*

Basic things about Finnish culture ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Useful Finnish words ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Finnish cuisine ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Transportation services ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

#### HELSINKI

*How useful it would have been to learn about following topics from a guide book before and during your stay?*

History of Helsinki ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Must-see attractions ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Night clubs ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Shopping options ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Restaurants/café ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Parks ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sport options ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Healthcare ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Banking ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Housing options ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## OTHER CITIES

*How useful it would have been to learn about following topics from a guide book before and during your stay?*

Day trips to different cities ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Natural sites (like Nuuksio) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Cruises to Estonia/Sweden ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## What kind of information did you want to know about studying in Finland?

*How useful it would have been to learn about following topics from a guide book before and during your stay?*

Finnish grading scale ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Student card ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Different campuses ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Internet and web services ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## What kind of information did you want to know about the exchange period?

*How useful it would have been to learn about following topics from a guide book before and during your stay?*

What is ESN? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

What is an ESN tutor? (for ESN HELGA students) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ESN trips ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Information about culture shock ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## Anything else in your mind?

*If you have any suggestions for the ESN Helsinki guide, please let me know!*

---

---

---

---

### **Liite 3. Kyselylomake Helsingin ESN-paikallisjärjestöjen hallituksille**

#### **GUIDE FOR ESN HELSINKI EXCHANGE STUDENTS**

*What kind of information you think is important to your exchange students aka what information should the ESN Helsinki exchange student guide contain?*

#### **What is your ESN section?**

☐ ESN HELGA

☐ ESN Aalto

☐ ESN Uni Helsinki

☐ ESN Metropolia

#### **What kind of information should there be about Finland?**

Have the exchange students been asking about Finnish culture/language/cuisine or something else?

---

---

#### **What kind of information should there be about Helsinki?**

Have the exchange students been interested about attractions/shopping/restaurants/services (like healthcare, banking etc.) or something else?

---

---

#### **What kind of information should there be about other cities than Helsinki?**

Were the students interested about day trips/cruises or something else?

---

---

#### **What kind of information should there be about studying?**

What kind of questions have the students asked about studying (student card/grading system/campuses etc.)?

---

---



**What kind of information should there be about the exchange period?**

What kind of questions the students asked about ESN and did you notice somebody struggling with culture shock?

---

---

**What kind of information should there be about your ESN section?**

What is special about your section? what kind of student card system does the school have? What there should be in the guide about your local section?

---

---

**Anything else in your mind?**

If you have any suggestions for the ESN Helsinki guide, please let me know!

---

---

#### Liite 4. Arviointilomake

##### ESN HELSINKI SURVIVAL GUIDE

*Few questions about the guide for exchange students*

**What is your ESN section?**

☐ ESN HELGA

☐ ESN Aalto

☐ ESN Uni Helsinki

☐ ESN Metropolia

**What do you think about the appearance of the guide (fonts/pictures/colors)?**

---

**Is something very crucial missing from the guide?**

---

**Do you think the guide is helpful?**

Yes                      No                      I don't know

☐                      ☐                      ☐

**Is the guide easy to use?**

Yes                      No                      I don't know

☐                      ☐                      ☐

**Is the language of the guide understandable? If not, specify what would you change?**

---

**How would you grade to whole guide from 1 (lowest) to 10 (highest)?**

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

## Liite 5. ESN Helsinki Survival Guide



# CONTENTS

## ESN & EXCHANGE PERIOD

ESNCARD

CULTURE SHOCK

## FINLAND

LANGUAGE

WEATHER AND CLIMATE

WHAT TO BRING WITH YOU

## DOCUMENTATION & INSURANCE

RESIDENCE PERMIT

HEALTH INSURANCE

TRAVEL INSURANCE

TRAVELLING FROM FINLAND

PERSONAL ID-CODE

WORKING

## STUDYING

STUDENT CARD

HAAGA-HELIA (UAS)

UNIVERSITY OF HELSINKI

AALTO UNIVERSITY

METROPOLIA (UAS)

FINNISH GRADING SCALE

## HELSINKI

ATTRACTIONS

BANKING

EVENTS IN HELSINKI

HEALTH CARE

HOUSING

MOST POPULAR SIGHTS

NIGHT LIFE

PHARMACY

PUBLIC TRANSPORT

SHOPPING, FOOD, ALCOHOL

SPORTS

## CITY TRIPS

PORVOO

TURKU

TAMPERE

TALLINN & STOCKHOLM

## ESN & EXCHANGE PERIOD

Erasmus Student Network (ESN) is a non-profit international organization and the biggest student association in the whole Europe. ESN represents international students and help them to understand different cultures and develop themselves. The whole network is based on the idea of "students helping students".



ESN works in local, national and international level. Voluntary students work in 452 local sections around the Europe in 37 countries welcoming 180 000 international students every year.

The idea of the organization is to help the new exchange students with their problems and make them feel like home in the new environment. All of the ESN sections have elected boards which plan and organize social events like movie nights, trips and parties for students with the help of other ESN active members.

Usually sections have a four night trip to St. Petersburg, Russia; one week or more in Lapland, Finland; Pirates of the Baltic Sea -cruise to Stockholm, Sweden. Get to know all of the events and trips by visiting the webpage and the Facebook group of the ESN section.

Local ESN sections of Helsinki are ESN Aalto (for Aalto University students), ESN HELGA (for Haaga-Helia students), ESN Metropolia (for Metropolia students) and ESN Uni Helsinki (for University of Helsinki students). Get familiar with these four ESN Helsinki sections and the Universities by reading the chapter "UNIs".

Useful links:

ESN International <http://esn.org>

ESN Finland <http://esnfinland.eu>



## ESNCARD

With the ESNcard you become a member of ESN and get thousands of discounts all over Europe. You can find the discounts from [here](#).

If you purchase the card you get to participate to the events and trips of the local ESN sections with cheaper prices. There can be for example 20€ discount from the Lapland trip for the card holders.

Get the card from the office of your ESN section.

## CULTURE SHOCK

In a new country you face different values and ways of behaving. Culture shock originates from the contradiction of your expectations and the reality.



Lauri Rotko/www.vistihelsinki.fi

Culture shock is not a weakness – it is totally normal experience and it is a part of the adaptation process.

Identifying the symptoms of the culture shock (like loneliness and helplessness) and dealing with them is crucial to avoid long-lasting negative emotions.

It is important to understand that in a new culture people don't behave incorrectly, they just have a different way of doing things. After all you are the one that most of the people think is acting weird.

At first it is not bad for you to hang out with the people of your own country but after some time your group isolates itself from the locals. After the isolation it is harder to get familiar with the local culture or the local people.

During your stay in the foreign country you might feel better and worse periods or you face three steps before you adapt to the new culture:

1. Everything feels exciting and you are open and curious.
2. You feel insecure, stressed and angry. You might not know who you are anymore without the familiar social circle and the well-known habits.
3. You recognize the problem and solve it.

To avoid the culture shock try to control your feelings in situations where you get annoyed because of the locals. You can have a certain time every day when you think about the uncomfortable moments. You might realize that you got annoyed only because you expected the locals to behave like people do in your own culture. After some time you will be ready to take the last step of the cultural understanding – expect the locals to behave like they behave.

Keep in touch with your family and friends to help with the stress and remember that you can talk about personal problems with your teachers and study advisors.

Interesting literature about the subject:

Marx, E. 2001. Breaking through culture shock: What you need to succeed in international business. Nicholas Brealey Publishing. London.

Storti, C. 2007. Art of crossing cultures. Intercultural Press. Boston.

## FINLAND

In Finland you can get rare experiences like swimming in ice water, meeting the original Santa Claus, sweating in the real sauna and enjoying the clean nature.

Finns are said to be very honest, quiet (no small talk), proud of their own products (like sauna and Nokia, which was a Finnish mobile phone company) and they have "sisu" (=having guts, doing something again and again despite of the repeated failures). After the exchange period you can decide yourself what is true and what is not. At least I have heard that in parties after a few drinks Finns really start to talk...

Finnish dishes often include fish, various vegetables, mushrooms, wholemeal products (like rye) and berries. We usually drink milk or water with meal.



Solli Jussila/Vastavalo



Jussi Hellsten/Visit Helsinki

If you are interested to find out more about Finland try these out:

- <http://finland.fi>

- <http://visitfinland.com>

### LANGUAGE

Official languages: Finnish (90% of the population), Swedish (6% of the population)

Sámi is spoken in the Northern Finland

Most of the Finns are fluent in foreign languages and English is the most popular one.

### BASIC WORDS:

kyllä = yes	olut = beer
joo = yes (spoken Finnish)	kuinka paljon? = how much?
ei = no	
ehkä = maybe, perhaps	

### THINGS YOU MIGHT SEE:

moi = hi	Työnnä = Push
hei = hi	Vedä = Pull
terve = hello	WC = WC
hei hei = bye	Miehet = Gentlemen
moi moi = bye	Naiset = Ladies
nähdään! = see you!	Vapaa = Vacant
	Varattu = Occupied
kiitos = thanks	Epäkunnossa = Out of order
kiitos paljon = thanks very much	Tupakointi kielletty = No smoking
ole hyvä = you're welcome	Yksityinen = Private
anteeksi = excuse me/sorry	Ei sisäänkäyntiä = No entry

Is Finnish a hard language? Check yourself from the next page (short version)!



**Swedish:** You must be kidding us!

There is still: koirakaan, koirankaan,  
koiraakaan, koirassakaan, koirastakaan,  
koiraankaan, koirallakaan, koiraltakaan,  
koirallekaan, koiranakaan, koiraksikaan,  
koirattakaan, koirineenkaan,  
koirinkaan, koirako, koiranko,  
koiraako, koirassako, koirastako,  
koiraanko, koirallako, koiraltako,  
koiralleko, koiranako, koiraksiko,  
koirattako, koirineenکو, koirinko,  
koirasikaan, koiranikaan, koiransakaan,  
koirammekaan, koiranneekaan,  
koiraanikaan, koirasikaan,  
koiraansakaan, koirammekaan,  
koiraanneekaan, koirassanikaan,  
koirassasikaan, koirassansakaan.

koirassammekaan, koirassannekaan, koirallankaan, koirallasiakaan, koirallansakaan, koirallammeakaan, koirallannekaan, koirananikaan, koiranasikaan, koiranasakaan, koiranannekaan, koirananneakaan, koiraksenikaan, koiraksesiakaan, koiraksensakaan, koiraksemmeakaan, koiraksennekaan, koirattankaan, koirattasiakaan, koirattansakaan, koirattammekaan, koirattannekaan, koirinenikaan, koirinesikaan, koirinensakaan, koirinemmeakaan, koirinennekaan, koirasiko, koiraniko, koiransako, koirammeko, koiranneko, koiraammekaanako, koirannekaanko, koirassanikaanko, koirassasiikaanko, koirassameekaanako, koirassannekaanko, koirastanikaanko, koirastansakaanko, koirastammeekaanako, koirastannekaanko, koirallanikaanko, koirallasikaanko, koirallansakaanko, koirallammeekaanako, koirallannekaanako, koirananikaanko, koiranasikaanko, koiranasakaanako, koiranannekaanako, koiranannekaanko, koiraksenikaanko, koiraksensiikaanko, koiraksennekaanako, koiraksemmeekaanako, koiraksennekaanako, koirattanikaanko, koirattasiikaanko, koirattansakaanko, koirattammeekaanako, koirattannekaanako, koirinenikaanko, koirinesikaanko, koirinensakaanako, koirinemmeekaanako,

Finnish: And now the plural forms.....

[from [Deviant Art](#) by SironaWolf, 2013]

- Average day temperature -4°C.
- Coldest month is February, in Southern Finland temperature varies between 0°C and -20°C.
- Temperature can be closer to -30°C.
- Usually there is snow in Helsinki from December till late March/April.
- Finns are used to the cold weather so everything runs smoothly and punctually even during the winter time.

more weather information.

[back to start](#)

## WHAT TO BRING WITH YOU

Finns appreciate comfort and warmth over style so bring some practical clothes for winter.



Jussi Hellsten/Visit Helsinki



Tim Bird/Visit Finland

Here are some examples you might want to take with you:

- pair of waterproof shoes
- warm winter coat
- woolen pullover
- warm socks
- scarf
- pair of gloves
- woolen hat covering your ears
- photos/posters to remind you from home.

Check your shoe sole is made out of flexible materials (not plastic) and it has some patterns (not a smooth sole). Then you can fight against the slippery streets of Helsinki.



Rami Hanafi/Viewmasters of Helsinki Oy

Do not bring anything valuable at least without an insurance (read more from the chapter [Travel insurance](#))

back  
to  
start

## DOCUMENTATION & INSURANCE

### RESIDENCE PERMIT

#### EU/EEA CITIZENS AND SWISS

- You will not need a residence permit for Finland.
- You still have to register your right to reside in Finland if staying more than three months.
- For the registration visit <http://migri.fi/frontpage> and go to the E-services.

#### NON-EU/EEA CITIZENS

Residence permit is needed for studies longer than 90 days and visa for studies less than 90 days. If you are from a visa-free country, you don't need visa or residence permit for studies that take 90 days.

Apply for the residence permit as soon as possible.

You need:

- acceptance certificate from the Finnish school
- health insurance certificate (read more from the chapter [Health insurance](#))
- clarification of income.

Process:

1. Fill in your residence permit application online.
2. Visit a Finnish embassy/consulate. They check your identity, the originals of documents listed above and take your fingerprints.

3. When you receive an acceptance the residence permit card arrives within 2–3 weeks.
4. Collect the card from the embassy and come to Finland.

Apply for the permit in <http://migri.fi/frontpage>

### HEALTH INSURANCE

What kind of health insurance you need in Finland?

#### EU/EEA CITIZENS AND SWISS

If you have the European Health Insurance Card (EHIC) you don't need a health insurance. With the card you get the same benefits than the locals in case of an emergency. Note that in Finland the health care is not totally free of charge (read more from the chapter [Health care](#)). Remember to obtain the EHIC from your local health institution before coming to Finland.

#### NON-EU/EEA CITIZENS

Because your studies take less than two years, you need a private insurance which covers health care expenses up to 100 000 €.

Examples of the health insurance: ACS-AMI, International Student Insurance, AON and SwissCare. You can also get it from your home country.

More information about the health insurance requirements from <http://migri.fi/frontpage>



back  
to  
start



## TRAVEL INSURANCE

For additional security you might want to get a travel insurance for the exchange period. It is different from the health insurance and it can cover luggage, lost/stolen items and flights.

## TRAVELLING FROM FINLAND

If you have a residence permit for Finland, you can travel 90 days in Schengen countries in any 180 days period without a visa. Remember to have your passport and residence permit with you! Remember this when going to Sweden or Estonia for example.

## PERSONAL ID-CODE

You might need to obtain a Finnish personal ID code (previously called Finnish social security number) if you wish to work in Finland. Also some of the banks require the code when opening a bank account (read more from the chapter [Banking](#)).

If you need the personal ID code take your passport and a valid residence permit with you and visit one of the Local Register Offices.

More info in <http://maistraatti.fi/en/>

## WORKING

### NORDIC, EU/EEA NATIONALS AND SWISS

During your studies you can work without any special permits. The hours are not restricted.

### NON-EU/EEA NATIONAL

You can have a practical training which is included in your degree or work part-time up to 25 hours a week. In summer and Christmas holidays you can work full-time.

### TAX CARD

When you get a job you must present a tax card (or actually an A4 paper) to your employer (if you are in Finland more than six months).

You can get the tax card from a tax office where you need to give an estimate of how much you will earn in a calendar year (1.1-31.12). The office needs the information so they can calculate your tax percentage.

You will need the personal ID-code for the tax card, read more from the chapter [Personal ID-code](#).

### FIND A JOB FROM:

<http://aarresaari.net/> (students of University)

<https://www2.jobstep.net/> (students of University of Applied Sciences)

Visit the local employment office for advice, more information <http://infopankki.fi/en/frontpage>

Browse jobs in <http://ejobs.fi/en/>

Check the university web sites

Or just walk around, seek for potential employers and contact them.

back to start

## STUDYING

### STUDENT CARD

If you are studying Bachelor's or Master's degree and staying in Finland more than 3 months without any tuition fees you can purchase a student card.

With the card you get -50% prices from long-distance train and bus tickets and you can easily update student status to your HSL buss card (read more about "public transport"). Without the card you can update the travel card with a certificate from your Finnish university. Discounts are given in student restaurants (check [Uni-Cafe](#)) and in many other places around Finland.

You can purchase the card as soon as you get your student number from the university.

If you will study in the University of Helsinki or in Aalto University, you have to pay the membership fee of your student union before ordering the student card.

Choose the Blue card if you are a Bachelor's degree student and the Green one if you are a Master's degree or part-time student. The student card with the payment feature is available only for the ones having a Finnish phone number and the Finnish personal ID-code (read more from the chapter [Personal ID-code](#)).

Note that from foreign cards only Visa and Master Card work when ordering the student card

Check all the benefits/order the card from <https://myfrank.fi/en/>

### HAAGA-HELIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES LTD.

Haaga-Helia is a university of applied sciences with more than 170 foreign partner universities. English degree programs are popular by students from more than 80 countries which makes the atmosphere very international.



Number of students: 10 000

Number of employees: 600

Campuses: [Haaga](#), [Malmi](#), [Pasila](#), Porvoo, Vierumäki

Fields of study: [business](#); [hotel, restaurant and tourism management](#); [information technology](#); [journalism](#); [management assistant training](#); [sports management](#); [vocational teacher education](#).

Degrees: Bachelor and Master

Education languages: Finnish, Swedish and English

If you want to know about IT services, what the course codes mean etc. get familiar with the student guide of Haaga-Helia. Go to the school's webpage, scroll all the way down and find the student guide link.

More about the University: <http://haaga-helia.fi/en/>

back to start



## ESN HELGA

ESN HELGA works under HELGA, the student union of Haaga-Helia. Together with the International Services, ESN HELGA takes care of the incoming exchange students. Every year the university welcomes 300-400 students from all over the world.

As an exchange student you can participate in the numerous of happenings that ESN HELGA arranges every semester.

## EXCHANGE TUTORING

Tutors are degree students of Haaga-Helia who have been volunteered to give support to the exchange students. You will get a tutor who will help you with your questions and he/she might also be your first friend in Finland. You will be contacted by an ESN HELGA tutor before you arrive to Finland. If you have not heard from he/she about a month before the orientation week starts, please contact ESN HELGA's HR Manager (esn-hr(at)helga.fi).

## PICK-UP

Pick-up is a service you can use for free when coming to Finland. It is usually arranged at the beginning of the orientation week. When you choose to use the service, a tutor comes to pick you up from the airport/train station/bus terminal and then takes you to your apartment. Talking about a luxury way to start the exchange period? You will get more information about the pick-up service by email.



Finnair Oyj

## CONTACT

ESN HELGA has an office in the basement (K1-floor, HELGA Point) of Pasila campus, Helsinki. It is a place you can go to ask questions, sign up for events or just have a nice chat.

Office opening hours: Monday's 16:00-17:00 (during the academic year)

Email: [esn\(at\)helga.fi](mailto:esn(at)helga.fi)

Address: ESN HELGA / Haaga-Helia Student Union HELGA, PL 207, Ratapihantie 13, Helsinki

Webpage: <http://esn-helga.com>

Facebook: ESN HELGA Autumn 2015/ESN HELGA Spring 2015 (depending on the semester and the year)



back  
to  
start

## UNIVERSITY OF HELSINKI

The University of Helsinki is one of the best multidisciplinary research universities in the world. It welcomes around 1000 exchange students every year.

Number of students and staff members: 40 000



HELSINGIN YLIOPISTO  
Helsingfors Universitet  
UNIVERSITY OF HELSINKI

Campuses: Viikki, Meilahti, Kumpula, City centre +17 outside Helsinki region

Faculties: Faculty of Arts, Faculty of Behavioral Sciences, Faculty of Law, Faculty of Social Sciences, Faculty of Theology, Faculty of Science, Faculty of Medicine, Faculty of Biological and Environmental Sciences, Faculty of Agriculture and Forestry, Faculty of Veterinary Medicine, Faculty of Pharmacy

Degrees: Bachelor, Master and Doctoral program

If you want to know about IT services visit [the IT center](#)

More about the University: <http://helsinki.fi/university/>

## ESN UNI HELSINKI

ESN Uni Helsinki worked under the Student Union of Helsinki University (HYY) until 2014, when it became an independent organization.



ESN Uni Helsinki takes care of the incoming exchange students by sharing practical information, mentoring and organizing various free time activities. Through the cultural and social events it is easier to meet other international and local students and of course get amazing memories.

## CONTACT

ESN Uni Helsinki has the ESN Office Hours whenever needed. There you can ask questions, buy your ESNcard, sign up for upcoming events or have a chat with others.

The dates, times and location of the ESN Office Hours will be published on the Facebook group.

Email: [board\(at\)esnunihelsinki.org](mailto:board(at)esnunihelsinki.org)

Address: New Student House, 4th floor  
Mannerheimintie 5 A, Helsinki

Webpage: <http://esnunihelsinki.org>

Facebook: ESN Uni Helsinki 2014-2015 (the name depends on the year)



back  
to  
start

## AALTO UNIVERSITY

Aalto University was established in 2010 when Helsinki University of Technology (TKK), the Helsinki School of Economics (HSE), and the University of Art and Design Helsinki (Uiah) merged.

Aalto University is the leading Finnish university in science and technology and it has numerous multidisciplinary research projects. Over one tenth of the students are international.



**Aalto University**

Number of students: 20 000

Number of employees: 2000

Campuses: **Arabia**, **Otaniemi**, **Toölö** +3 outside Helsinki region

Fields of study: **Arts**, **Design and Architecture**; **Chemical Technology**; **Business**; **Electrical Engineering**; **Engineering**; **Science**

Degrees: Bachelor, Master, Doctoral program, International double degree

If you want to know about IT services visit **Aalto IT Services**

More about the University: <http://aalto.fi/en/>

## ESN AALTO

ESN Aalto organizes multicultural free-time activities. The aim is to help the international students to get to know each other and also integrate with the locals. (BTW the mascot of ESN Aalto is the cutest!)



### CONTACT

Email: [esn-b\(at\)list.ayy.fi](mailto:esn-b(at)list.ayy.fi)

Address: ESN Aalto ry,  
Otakaari 11, Espoo

Webpage: <http://esnaalto.org/>

Facebook: ESN Aalto



back  
to  
start

## METROPOLIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Helsinki Metropolia University of Applied Sciences is the largest university of applied sciences in Finland. Teaching in foreign languages, international degree students, foreign lecturers and exchange students build up an international atmosphere. In Metropolia 900 people are studying an international degree and 400 comes for an exchange every year.



Number of students: 17 000

Number of employees: 1160

Campuses: **Helsinki**, **Espoo**, **Vantaa** (15 campuses)

Fields of study: **Arts and Culture**, **Business and Electrical Engineering**, **Civil Engineering and Conservation**, **Health Services**, **Media and ICT**, **Technology and Design**

Degrees: Bachelor and Master

If you want to know about IT services visit **Metropolia IT Services**

More about the University: <http://metropolia.fi/en/>

## ESN METROPOLIA

ESN Metropolia worked under the Student Union of Metropolia (METKA) until 2013, when it became an independent association.



### EXCHANGE TUTORING

Tutors help exchange students with managing the transition into a new culture. You will be picked up from the airport or harbor when you arrive, tutors take you home and show around the neighborhood and the campus. During your studies there will be a variety of recreational activities to make your exchange period exciting and special.

ESN Metropolia offers gadgets and products in rental and sale basis. An example of this are the ESN Air-mattresses that can be used when accommodating visiting friends and family.

### CONTACT

Email: [esn.board\(at\)metropolia.fi](mailto:esn.board(at)metropolia.fi)

Address: Myrskylä Campus, room A128.2

Leiritie 1, Vantaa

Webpage: <http://esn.metropolia.fi/>

Facebook: ESN Metropolia



back  
to  
start



### FINNISH GRADING SCALE

In Finnish higher education institutions you are graded with a six-level scale from 0 to 5.

From practical courses you can also get a grade of pass/fail.

FINNISH GRADING SCALE	ECTS GRADING SCALE
5 = excellent	A
4 = very good	B
3 = good	C
2 = satisfactory	D
1 = passable	E
0 = fail	F or FX



Suomen Messut / MessuAkatia

back  
to  
start

## HELSINKI

### PUBLIC TRANSPORT

The public transport in Helsinki works smoothly. We have buses, Metro, trams, Suomenlinna ferry and local trains. With one ticket you can use them all inside the chosen zone.



Helsinki City Photo Competition at Flickr.com/ Villi Foto



Comma Image Oy

#### SINGLE TICKETS

You can buy single tickets from the driver or from ticket machines. With the HSL Travel Card the prices are cheaper so it is highly recommended to get one.

#### HSL TRAVEL CARD

The Travel Card can be loaded with a season ticket (=a number of days of your choice, minimum 14) or with value (=money on the card).

If you travel regularly it is cheaper to load the season ticket.

In the HSL transport area there are three different zones: 1. Helsinki 2. Espoo & Kauniainen 3. Vantaa, Kirkkonummi & Kerava. You can buy a ticket which is valid in only one zone, two zones or all three.

HSL has very understandable instructions for the card use here.

#### HSL TRAVEL CARD WITH STUDENT DISCOUNT

With the student discount the value tickets and the seasonal tickets are 50% cheaper. For this cheaper Travel Card you need:

1. Fill in a form called "Travel card application for foreign exchange students" (the form can be found from you University) OR the student card of your Finnish school
2. Prove your identity with an official ID card

Use the Journey Planner to find out how to travel somewhere with public transport! You can find it from here: <http://reittiopas.fi/en/>

#### TRANSPORTATION FROM THE AIRPORT

If you don't have anyone meeting you at the airport you have to manage to your apartment by yourself. But don't worry, it is rather easy.

Bus 615 drives in 35 minutes from airport to the Helsinki Center (final stop). If you don't yet have the HSL Travel Card the ticket costs 5€. You can buy it from the ticket machines or with cash from the driver.

As mentioned, Helsinki and Vantaa (where the airport is located) are in different zones which means you have to buy the two-zone ticket (called regional ticket).

Another option to get to the center (final stop) is the Finnair City Bus that costs a bit over 6€.

You can see the bus platforms when you get out of the airport.

A taxi from the airport to the center of Helsinki costs around 35€

back  
to  
start

## TRAVELLING BY LONG-DISTANCE TRAIN/BUS



Helsinki City Photo Competition at Flickr.com/ WIGILOCO

If you want to travel long distance in Finland or go abroad by train, find information from VR homepage.

If you want to travel long distance in Finland by bus, find information from Matkahuolto homepage.

You can get a 50% discount when travelling by train or bus in Finland with a valid student card (read more from the chapter Studying).

## HOUSING

Because the housing situation in Helsinki area is difficult it is recommended to apply and accept accommodation offered by HOAS. It can be very difficult to find an affordable furnished accommodation on your own. Small apartments from the private market of Helsinki usually cost at least 650€. The housing situation is better and the rent is lower outside the Helsinki center.

## STUDENT HOUSING

### HOAS

You can apply for a student apartment from HOAS (Foundation for Student Housing in the Helsinki Region).

Go to the webpage <http://www.hoas.fi/>, press the "exchange students" heading, read about the apartments and apply.

The HOAS rent includes heating, electricity and water. All the rooms have a free internet connection (bring your own computer with an ethernet network card and RJ45-data cable).

The rent varies between 240 and 565€ depending on what kind of apartment you want. Studio apartments are not usually available for exchange students so you should apply for another type of room.

Read from the HOAS webpage how and when to get your keys. If you come to study to Haaga-Helia or Metropolia and you arrive near/during the pick-up days your keys might be in possession of the school. Contact them to be sure where you can get the key before going to the HOAS office.

### FOR AALTO UNIVERSITY STUDENTS

1. If you are a member of the student union AYY you can apply for the AYY apartments.

The apartments are not furnished. Water and internet are included to the rent. Further information from AYY housing.

2. Aalto Sharetribe is a portal where you can find housing and much more. You need the email address of Aalto in most cases to reply to the announcements.

Further information from Aalto Sharetribe.

b  
a  
c  
k  
t  
o  
s  
t  
a  
r  
t

## OTHER OPTIONS

Forenom has furnished apartments for short and long term needs. In shared apartment the monthly rent starts from 500€ (per person).

Sharetribe Otaniemi International Network is a portal where you can find housing and much more.

### FACEBOOK GROUPS

- Apartments for students in Helsinki Metropolitan area
- People looking for flats and roommates in Helsinki for 2012-2013

### PRIVATE MARKET APARTMENTS

- Etuovi
- Vuokraturva

Take a look at your University's webpage as well!



Sakke Somerma

## HEALTH CARE

### STUDENT HEALTH SERVICES

The Finnish Student Health Service (FSHS) provides general, mental and oral health care services.

You can use the health services if you are studying in one of the schools below and have joined its student union:

1. Aalto University: School of Business; School of Arts, Design and Architecture, School of Engineering, School of Chemical Technology, School of Electrical Engineering, School of Science
2. University of Helsinki

To get an appointment call your closest FSHS office.

Most of the services are free of charge.

The penalty fee for no-show appointments 25€.

FSHS is closed during the weekends and public holidays.

Take with you: student card/other evidence of the student union fee payment.

Check the fees and other information from YTHS webpage.

b  
a  
c  
k  
t  
o  
s  
t  
a  
r  
t

## PUBLIC AND PRIVATE HEALTH CARE

In Finland there are public and private health care services, private one is always more expensive but they can offer you a doctor's appointment faster.

### EU/EEA & SWISS CITIZENS

Without a health insurance you should make a call to a health station and make an appointment. The best way to get quickly to the doctor is to call in the early morning around 8-9 am.

Take with you:

- European Health Insurance Card
- passport/other travel document.

The appointment costs around 16€

Penalty fee for an uncancelled visit is around 40€

If you need urgent medical treatment go straight to the local health station during the opening hours without calling for an appointment.

During evenings and weekends in urgent need go to the Haartman or Malmi Hospital's Emergency Health Centre.

Check the health services' contacts from Health Services

If you have a health insurance (read more from the chapter Health insurance) you can also use a private clinic. Ask from your insurance company which clinic you should use.

### NON-EU/EEA CITIZENS

Contact a private health care company.

If you need urgent medical care you can use the city health stations (contacts here). Depending on your insurance provider you might first have to pay the treatment yourself and get reimbursed afterwards.

Take with you:

- passport/other travel document and insurance document.

One big private clinic is Mehiläinen. Read more from <http://en.mehilainen.fi/>

## PHARMACY (= "APTEEKKI" IN FINNISH)

You can buy your prescribed or non-prescription medicines from any pharmacy. Save the receipt if you would like to apply for reimbursement.

Usual opening hours: Weekdays 8-21, Saturdays 9-18, Sundays 12-18.

Yliopiston Apteekki in Töölö is open 24/7 (address: Mannerheimintie 96)

## BANKING

You might want to get a bank account from Finland especially when you come outside EU/EEA countries or Switzerland. It may get very expensive to transfer the rent money from your account to your landlord's account (if not paid in cash).

If you wish to know the extra costs of a cash withdrawal in Finland and a bank transfer to a Finnish account ask from your own bank.

You need to have a bank account that you can use in Finland (accepted cards: Visa, Visa Electron, Maestro, MasterCard and debit cards) and the account must be in your name.

Withdraw money from Otto Machines.

## OPENING A BANK ACCOUNT IN FINLAND

Banks have different kinds of requirements for foreigners opening a bank account in Finland.

Some of them want to have your Finnish personal ID code (read more from the chapter Personal ID-code) but for example Nordea Bank doesn't require it at the moment.

Nordea Bank:

1. Schedule an appointment. Contact them online at <http://nordea.fi> or by phone (find the number from their web page).
2. Take with you to the appointment: passport, study certificate from your Finnish school and recommendation letter from your own bank if it's outside EU/EEA. You need to give your permanent address in the appointment (good idea to bring a copy of your rental agreement).

Here are a couple of other banks in Finland (you might need a personal ID code for the bank account):

- Danske Bank
- OP

## SPORTS

UniSport offers services for students. You can attend in group trainings, gym practices, dancing lessons and much more. Details from UniSport.

METKA offers services for students. With the METKA Sports Pass you can participate group exercises, play badminton or basketball, use the gym and much more. Details from METKA sport.

The city of Helsinki has a great range of sport options. Take a look from here.

There is also private gyms in Helsinki area where the monthly ticket costs around 60-85€ per month. If you choose a private gym, remember to always ask if they have student prices!

## SHOPPING, FOOD, ALCOHOL

Use the Journey Planner to find the addresses! <http://reittioas.fi/en/>

### SHOPPING CENTERS & LOCAL PRODUCTS

#### SHOPPING CENTERS

- Kamppi: Urho Kekkosen katu 1 (center of Helsinki)
- Forum: Mannerheimintie 14-20 (center of Helsinki)
- Kluuvi: Aleksanterinkatu 9 (center of Helsinki)
- Itis: Itäkatu 1-7 (metro stop "Itäkeskus")

#### MARKET HALLS (= "kauppahalli" in Finnish)

If you are interested about local products check out the market halls of Helsinki.



Juho Kuva/Visit Finland

- Hakaniemen Kauppahalli:  
Hämeentie 1A  
Open: Weekdays 8-18, Saturdays 8-16
- Hietalahden Kauppahalli:  
Lönnrotinkatu 34  
Open: Weekdays 8-18, Saturdays 8-17
- Vanha Kauppahalli:  
Eteläranta  
Open Monday-Saturday 8-18

#### MARKET PLACES ("tori" in Finnish)

- Hietalahden tori: Hietalahden tori. Open: Weekdays 6.30-18, Saturdays 6.30-18
- Kauppatori: Eteläsatama. Open: Weekdays, 8-16 Saturday 8-16, Summer Sundays 10-17



## Food

Very common opening hours in Finland are the following:  
Weekdays 9-21, Saturdays 9-18, Sundays 12-21

Lidl is a grocery store with affordable prices

- Lidl Pasila: Ratapihantie 3 (near the Pasila Railway Station)
- Lidl Malmi: Malminkauppatie 18.

**SUPERMARKETS** (larger selection of products)

- Prisma (in Itäkeskus, Kannelmäki, Malmi and Viikki)
- K-Citymarket (in Ruoholahti, Malmi, Vuosaari and Itäkeskus)
- S-market (many locations) for example under the Sokos-store in the center and near Hakaniemi metro station.

**SMALLER GROCERY STORES**

- Alepa
- Siwa
- Valintatalo

## HOUSEHOLD ITEMS

- Citymarket/Prisma (locations above)
- Tarjoustalo (very affordable prices)
- Turunlinnantie 4, Itäkeskus
- Vilhonkatu 5, Kaisaniemi (near the central railwaystation)

Ala-Malmintori 5, Malmi

- Kodin 1
- Itämerenkatu 21, Ruoholahti
- Kaisaniemenkatu 5, Kaisaniemi (above the metro station)
- Anttila

Kaivokatu 8 (opposite the central railwaystation)

Salomonkatu 13 (opposite the Kamppi shopping center)

- IKEA (very affordable and a huge range of home furnishing products)

Free IKEA bus, timetable [here](#).

The bus leaves from Kiasma Museum (Helsinki centre) to the IKEA of Espoo and from Hakaniemi (near the metro station) to the IKEA of Vantaa.

## SECOND HAND SHOPPING

If you want to buy for example household items or costume party clothes visit:

- The Helsinki Metropolitan Area Reuse Centre (Kierrätyskeskus)

With a student card -20% discount from products.

Read more from Reuse Centre [webpage](#)

- UFF ("myymälät" =shops)
- Fida lähetystori

[Map of all the second hand shops & flea markets here](#)

b  
a  
c  
k  
  
t  
o  
  
s  
t  
a  
r  
t

## ALCOHOL AND CIGARETTES

What can you buy, from where and when?

From grocery stores and kiosks: beer, cider and long drink up to 4,7% (alc/vol).  
Selling time 9-21.

From Alko stores: stronger alcohol products.  
(Open: Weekdays 9-20 and Saturdays 9-18).

If you buy alcohol with more than 22% (alc/vol) you must be at least 20 years old



Jussi Hellsten/Visit Helsinki

From bars and clubs: 18-year-old can buy all kinds of alcohol products. Bars don't sell alcohol in the last 30 minutes before closing. Bars are not allowed to be open after 4am in Finland.

Cigarettes are available from the cashiers place and they have the same prices in grocery stores and kiosks. Only bars are allowed to ask for a higher price (service fee).

Alcohol is pretty expensive in Finland and that is why many Finns go to Estonia by ship to buy it (read more from the chapter City trips).

## ATTRACTIONS

### WINTER

#### ICE SWIMMING

Take with you:

- swimwear & towel
- warm clothes (after swimming)
- sandals (to walk from sauna to the water)
- hat (optional, wear it while swimming)
- socks and gloves (optional, fingers and toes get cold very fast)



Roy Koto

How to do the ice swimming right?

- don't go straight from the sauna, let your body cool down a bit (rapid temperature change can be bad for you)
- breathe slowly when swimming, it helps with the cold and feels good!
- don't put your head under the water!
- after coming up from the water enjoy the feeling! Don't run to sauna, let your body recover for a while.

Get the best result out of the experience and go to the water three times during the day. Third time really gets to your bones!

b  
a  
c  
k  
  
t  
o  
  
s  
t  
a  
r  
t

## ICE SKATING

Helsinki Icepark is an ice skating place at the Railway Station Square. Skates are available for rent. Read more from Icepark webpage.

## SUMMER

### LINNANMÄKI AMUSEMENT PARK



Jussi Hellsten/Visit Helsinki

The amusement park is located near the Helsinki city center. Entrance is free of charge and you don't need a ticket to the Panorama sightseeing tower that takes you to a height of 53 meters. Linnanmäki is a great place to walk around if you don't feel like buying tickets to the rides.

### ROOFTOP TERRACES

- Ravintola Loiste: Kaivokatu 3 (in the center of Helsinki)

Loiste has a big rooftop terrace that you should experience during your stay in Finland. Read more from Ravintola Loiste.

- Sokos hotel Torni, Ateljée bar: Yrjönkatu 26

If you want to see Helsinki from 70 meters high, you should go to Torni to enjoy a highly priced coffee or a cocktail. The ladies room up there has an amazing view over the city (guys try to get a peek!) More info from Ateljée bar.

### KAIVOPUISTO PARK

Kaivopuisto is a large park near the sea and it is very popular sun bathing and pick-nick place for Finns. When celebrating vappu (=Labor Day/First of May) tens of thousands of people go there to have a pick-nick (read more about vappu from the chapter Events in Helsinki).

In addition Finland's highest bungee jump place (150 meters) is in Kaivopuisto

### BEACHES

- Hietaniemi beach (nickname= Hietsu): Hiekkarannantie

Hietsu is a popular sandy beach during the summer months among the sunbathers and the volleyball players.



Sakke Somerma

- Aurinkolahti: Uutelanatie

Exotic sandy beach in Vuosaari.

- Two beautiful islands: a sandy Pihlajasaari (in the picture) and a silent, rocky Uunisaari

Ticket prices to both islands around 5€, find your way to the ferry by writing the island's name to the Journey Planner

Pihlajasaari, find the timetable for the ferry from here.

Uunisaari, read more from here.



Majja Astblainen/Mondo

### FOR WATERSPORTS

Café Regatta: Merikannontie 10

From a sympathetic red wooden coffee place you can rent SUP boards, kayaks, canoes and rowing boats during summer months. It is a perfect place to do watersports or have a cup of coffee with a sea view.



Jussi Hellsten/Visit Helsinki

### TEURASTAMO (=“slaughterhouse”)

Teurastamo is a very trendy area near the Kalasatama metro station.

There is a lot of different events, great terrace during summer months and boutiques. Hammocks and sun chairs on sand give a feeling of a southern beach.

From the yard you can find a grill which is available for use without costs. Read more about this wonderful place from here.



Jussi Hellsten/Visit Helsinki



## EVENTS IN HELSINKI

### AUTUMN SEMESTER



Jussi Hellsten/Visit Helsinki

#### HELSINKI FESTIVAL

The largest arts festival of Finland is held every year in the end of August.

During the festival that takes over two weeks, different happenings are arranged all over Helsinki. Check out the program from the webpage.

#### NIGHT OF THE ARTS

Night of the Arts is a part of the Helsinki Festival (above) and it is very popular event among the youngsters of Helsinki.



Simo Kere/Helsingin Uutiset

### SPRING SEMESTER

#### STREET HELSINKI

Don't miss the carnival of street food in March! Webpage here.

#### STUDENT GRADUATION PARADES

Graduating students throw candies from moving trucks!

The celebration is every year on Thursday, week 7 (February).

Best place to see the parade is Esplanadi Park around 13:00.

#### VAPPU (Labor Day/May Day)



Elina Andres/Flickr.com

Workers and students celebrate the last day of April at the Market Square where the statue of Havis Amanda is washed and a student cap is put on her head. Celebration parties last through the night.

The next morning tens of thousands of celebrators go to Kaivopuisto Park to have a pick-nick with sparkling wine.

back to start

#### WORLD VILLAGE FESTIVAL

Every last weekend of May a free event of music, dance, exotic food and other program is held in Kaisaniemi Park.

Check the details from here.



Jussi Hellsten/Visit Helsinki

### EVENTS FOR BOTH SEMESTERS

#### CAFÉ LINGUA

Free and open international language exchange events weekly in the center of Helsinki

Facebook groups:

- Café Lingua in Helsinki

- IDS CAFE LINGUA

#### EVENTS OF ESN HELSINKI

Meet international people in the events of ESN Helsinki sections!

ESN Aalto

ESN HELGA

ESN Metropolia

ESN Uni Helsinki

#### CLEANING DAY

During the Cleaning Day the whole city gets filled up with flea markets.

The event is once in every May and August. Read more from here!

#### RESTAURANT DAY

Every three months whoever can open a pop-up restaurant for one day.

During the Restaurant Day you can find very affordable dishes from parks, apartments (could be served through a window), streets etc.

The participants put a lot of effort to their work so you can find some really great creations.

Find the dates and venues (and participate!) from here.



Timo Santala/Ravintolapäivä

back to start



## MOST POPULAR SIGHTS

### CATHEDRALS

- Uspenski Cathedral: Kanavakatu 1

Largest Orthodox Church in the Northern and Western Europe by a Russian architect Aleksei M. Gornostajev.

- Tempeliaukio Church/Rock Church (in the picture on the right): Lutherinkatu 3  
Lutheran church with great acoustics (used often as a concert venue) by Finnish architects Timo and Tuomo Suomalainen.



Niklas Sjöblom/Helsingin kaupungin matkailu- ja kongressitoimisto



Jussi Hellsten/Visit Helsinki



Helsingin matkailu- ja kongressitoimisto

- Helsinki Music Centre (in the picture above)

- Finlandia Hall

- Helsinki Cathedral (in the picture on the left): Unioninkatu 29

Evangelical Lutheran cathedral by German architect Carl Ludvig Engel

### MUSIC

Many concerts in:

- Finnish National Opera

### SAUNA

You can rent the sauna of your HOAS building or take part to an ESN sauna event. Sauna is a must-do in Finland.

### ART

Helsinki city museum, always free entry! Read more about the exhibitions.

A lot of museums and art galleries can be found here.

back  
to  
start

## SUOMENLINNA



Osmo Roivainen / Suomenlinnan hoitokunnan kuva-arkisto

Suomenlinna is an island just a short ferry ride away from the Helsinki center.

The island is a UNESCO World Heritage site and very popular among tourists and locals.

You can visit the island with a HSL ferry (buy a one-zone ticket with your travel card) or take JT-Line's vessel (around 7€ return ticket).

Read more about Suomenlinna.

## ESPLANADI PARK

Esplanadi Park is located in the center of Helsinki.

The park is very popular pick-nick and concert place in summer but also a great place to walk around in winter.

The surrounding streets are full of luxurious cafés, restaurants and design boutiques.



Lauri Rotko/Helsinki City Media Bank

back  
to  
start

## NIGHT LIFE

You can find a lot of bars from the center of Helsinki, some of them quite expensive.

The most popular party days are Friday and Saturday when night clubs usually charge 10€ entrance fee and 3€ for the cloak room. Many clubs are closed or pretty empty during the weekdays.

You can find the most affordable bars from the Kallio district – price of a beer varies between 3 and 5,50 €. Kallio has been nominated as one of the most hipster neighborhoods in the world.

It is common to have a bar tour in Kallio since there are so many places close to each other. Start the tour early because all of the bars (night clubs excluded) close at 2am. Find a map with all of the Kallio bars from here!



Viihdekeskus Flamingo

Some of the bars are not worth visiting so I listed here my favourites:

- Sivukirjasto: Fleminginkatu 5 (very comfortable place!)
- Rytmi: Toinen Linja 2 (a bit pricey but still a great hang out place)

- Relaxin: Helsinginkatu 13
- Cafe Mascot: Neljäs linja 2 (big place with pool tables)
- Bar KallioHovi: Vaasankatu 17

Bar & dancing, open until 2am/3am

- Pacifico: Helsinginkatu 15
- Siltanen: Hämeentie 13 B (SO hipster!)

Night clubs, open until 4am

- Kuudes Linja, Hämeentie 13 (long lines, go early)
- Kaiku, Kaikukatu 4 (longer lines, go earlier!)

Some examples of the night clubs in the city center:

- Tiger, Urho Kekkosen katu 1 A
- Club Aussie Bar, Vilhonkatu 6
- Amarillo, Mikonkatu 9

Get great offers every Saturday (mainly from Tiger) and join the Facebook group:

- PARTY PEOPLE

back to start

## CITY TRIPS

### PORVOO

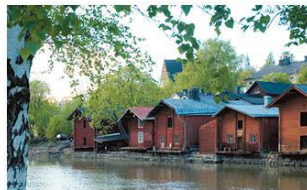
The small Porvoo town attracts many tourists with its beauty.

Historically unique town has wooden low houses and narrow streets.

You can travel to Porvoo by bus.

With a student card the ticket costs about 15 euros (return ticket) and travelling time is 50 minutes. Check the chapter [Travelling by long-distance train/bus](#).

- Porvoo [travelling site](#)



Porvoon kaupungin matkailutoimisto

### TURKU

Turku is the original capital and one of the biggest cities in Finland.

Travelling by train or bus with a student card costs from 30 to 40 euros (return ticket) and travelling time is two hours by train and 50 minutes more by bus. Check the chapter [Travelling by long-distance train/bus](#).

- Turku [travelling site](#)

### TAMPERE

Tampere is the third largest city in Finland and it is known for its active cultural life. Tampere has nearly 200 lakes and ponds.

Travelling by train or bus with a student card costs from 20 to 30 euros (return ticket) and travelling time is less than two hours by train and one hour more by bus. Check the chapter [Travelling by long-distance train/bus](#).

- Tampere [travelling site](#)

### TALLINN & STOCKHOLM

Tallinn and Stockholm are easily reached from Helsinki by ship. You can be in Tallinn in 2,5 hours or take a longer cruise. Stockholm cruise takes two night onboard, one for each direction.

The average price for a trip to Tallinn or Stockholm is 20€ per person. Before booking ask for free tickets from your ESN section!



Viking Line

- Tallink & Silja Line
- Viking Line
- Eckerö Line (doesn't go to Stockholm)

back to start

